



Согласовано:  
Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
Чаплиева С.В.



## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 16.03.2026 г.

#### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,70</b>	<b>13,10</b>	<b>63,70</b>	<b>421,50</b>	
<b>II Завтрак</b>						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,56</b>	<b>13,77</b>	<b>77,76</b>	<b>492,42</b>	
<b>Полдник</b>						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,50</b>	<b>1,70</b>	<b>53,00</b>	<b>234,00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>33,56</b>	<b>28,77</b>	<b>209,16</b>	<b>1210,52</b>	