



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



## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 19.03.2026 г.

#### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,86</b>	<b>17,50</b>	<b>58,26</b>	<b>361,64</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>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) № 53 а	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а
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>650</b>	<b>18,52</b>	<b>15,90</b>	<b>87,46</b>	<b>564,72</b>	
<b>Полдник</b>						
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,10</b>	<b>7,67</b>	<b>54,53</b>	<b>316,90</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>37,28</b>	<b>41,27</b>	<b>214,95</b>	<b>1305,86</b>	