



Утверждаю  
Директор



## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 24.03.2026 г.

#### 2 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103  | 180          | 8,70             | 13,70        | 28,40         | 220,60                        | 103         |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)   | 30/5/10      | 4,40             | 6,70         | 14,60         | 141,60                        | 3           |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411   | 180          | 0,10             | 0,00         | 14,30         | 57,00                         | 411         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>405</b>   | <b>13,20</b>     | <b>20,40</b> | <b>57,30</b>  | <b>419,20</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   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43   | 180          | 4,00             | 3,80         | 11,70         | 97,00                         | 43          |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304  | 70/30        | 4,70             | 5,30         | 6,00          | 90,40                         | 304         |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136  | 130          | 3,50             | 4,50         | 22,90         | 132,30                        | 136         |
| КИСЕЛЬ №247  | 180          | 1,20             | 0,00         | 26,00         | 105,00                        | 247         |
| 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>700</b>   | <b>18,42</b>     | <b>14,30</b> | <b>97,86</b>  | <b>575,58</b>                 |             |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |             |
| ВАФЛИ № 10   | 50           | 1,40             | 1,70         | 38,70         | 177,00                        | 10          |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413   | 200          | 3,30             | 2,77         | 17,33         | 108,40                        | 413         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>250</b>   | <b>4,70</b>      | <b>4,47</b>  | <b>56,03</b>  | <b>285,40</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>37,12</b>     | <b>39,37</b> | <b>225,89</b> | <b>1342,78</b>                |             |