



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



Утверждено
Директор

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 26.03.2026 г.

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 12,90 | 12,30 | 58,10 | 393,60 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 386 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | |
| Обед | | | | | | |
| 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 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 180 | 1,30 | 3,60 | 9,00 | 74,25 | 63 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 150 | 25,40 | 27,30 | 25,30 | 454,30 | 321 |
| 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 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 32,92 | 31,60 | 91,56 | 784,43 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,60 | 97,60 | 413 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 6,20 | 10,00 | 35,80 | 267,10 | |
| Всего за день: | | 52,42 | 54,30 | 194,96 | 1490,73 | |