



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



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 30.03.2026 г.

6 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 МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1
Итого за прием пищи:	400	11,70	13,10	63,70	421,50	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,8	0,2	14,7	62,6	399
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6	
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
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
Итого за прием пищи:	680	19,56	13,77	77,76	492,42	
Полдник						
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
Итого за прием пищи:	230	1,50	1,70	53,00	234,00	
Всего за день:		33,56	28,77	209,16	1210,52	