



Утверждаю
Директор



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 14.04.2026 г.

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102 | 180 | 5,70 | 9,80 | 41,20 | 284,50 | 102 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 14,20 | 20,10 | 73,20 | 544,90 | |
| II Завтрак | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 368 |
| 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) № 86 | 180 | 1,60 | 2,10 | 12,10 | 73,60 | 86 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322 | 70 | 12,84 | 11,60 | 13,30 | 209,30 | 322 |
| МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219 | 130 | 4,90 | 7,90 | 29,60 | 211,90 | 219 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 55,80 | 412 |
| 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: | 670 | 24,56 | 22,30 | 99,96 | 701,48 | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,60 | 97,60 | 413 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 6,80 | 7,40 | 52,80 | 306,10 | |
| Всего за день: | | 45,96 | 50,20 | 235,46 | 1598,08 | |