



Согласовано:  
И.о. директора МКОУ «Калмыковская СШ»  
Васина Н.И.

Утверждаю  
Директор



## Меню для дошкольной группы 3-7 лет

### МКОУ «Калмыковская 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   |                               |             |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |
| 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>410</b>   | <b>14,20</b>     | <b>20,10</b> | <b>73,20</b>  | <b>544,90</b>                 |             |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №368  | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,5           | 45,6                          | 368         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,5</b>    | <b>45,6</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 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           |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  | <b>670</b>   | <b>24,56</b>     | <b>22,30</b> | <b>99,96</b>  | <b>701,48</b>                 |             |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>39,16</b>     | <b>42,80</b> | <b>182,66</b> | <b>1291,98</b>                |             |