



Утверждаю
Директор



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 06.05.2026 г.

3 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 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412 | 180 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 55,80 | 412 |
| Итого за прием пищи: | 410 | 9,10 | 17,30 | 75,10 | 509,80 | |
| 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86 | 180 | 1,60 | 2,10 | 12,10 | 73,60 | 86 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261 | 80 | 8,74 | 4,07 | 2,20 | 80,00 | 261 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165 | 130 | 7,30 | 5,50 | 33,20 | 215,60 | 165 |
| 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 | 22,66 | 12,37 | 92,76 | 575,88 | |
| Полдник | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ №9 | 50 | 3,80 | 4,90 | 37,20 | 208,50 | 9 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 3,90 | 4,90 | 51,50 | 265,50 | |
| Всего за день: | | 36,46 | 34,77 | 234,06 | 1413,78 | |