

Утверждаю

директор школы №3 Ш.Лишлина



МКОУ "Перекопская СШ" Дошкольная группа 3-7 лет

Отд./корп

1 День

04.05.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г   | Цена       | Калорийность  | Белки         | Жиры         | Углеводы     |
|------------|-------------|--------|--|------------|------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 101    | Каша овсяная молочная вязкая   | 180        |            | 240,66        | 9,45          | 8,90         | 33,75        |
|            | гор.напиток | 414    | Кофейный напиток с молоком   | 180        |            | 95,60         | 3,00          | 2,50         | 15,50        |
|            | хлеб        | 1      | Бутерброд с маслом (батон)   | 40/10      |            | 169,50        | 3,20          | 7,50         | 20,20        |
|            |             |        |  |            |            |               |               |              |              |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |            |            |               |               |              |              |
|            |             | итого: |  | <b>410</b> |            | <b>505,76</b> | <b>15,65</b>  | <b>18,90</b> | <b>69,45</b> |
| Обед       | закуска     |        | Овощи по сезону(огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,свекла отварная.) | 50         |            | 21,40         | 0,80          | 0,10         | 4,40         |
|            | 1 блюдо     | 47     | Щи из свежей капусты с картофелем  | 180        |            | 73,44         | 2,30          | 4,50         | 7,40         |
|            | 2 блюдо     | 319    | Птица, тушеная в соусе с овощами   | 180        |            | 129,00        | 9,00          | 5,80         | 16,70        |
|            | напиток     | 411    | Чай с сахаром  | 180        |            | 57,00         | 0,10          | 0,00         | 14,30        |
|            | хлеб бел.   | 6      | Хлеб пшеничный   | 30         |            | 70,08         | 2,34          | 0,30         | 14,46        |
|            | хлеб черн.  | 7      | Хлеб ржаной-пшеничный  | 30         |            | 59,40         | 1,88          | 0,30         | 12,40        |
|            |             |        |  |            |            |               |               |              |              |
|            |             | итого: |  |            | <b>650</b> | <b>0</b>      | <b>410,32</b> | <b>16,42</b> | <b>11</b>    |