



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 22.05.2026 г.

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85 | 180 | 7,56 | 10,00 | 23,76 | 135,14 | 85 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН) | 30/5/10 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 3 |
| ЧАЙ С САХАРОМ №411 | 180 | 0,10 | 0,00 | 14,30 | 57,00 | 411 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 12,06 | 16,70 | 52,66 | 333,74 | |
| 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 | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135 | 180 | 1,35 | 2,70 | 7,90 | 64,50 | 135 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ № 455/363 | 70/30 | 7,00 | 6,80 | 15,70 | 159,90 | 455/363 |
| БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330 | 130 | 12,50 | 6,00 | 27,70 | 217,10 | 330 |
| 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: | 650 | 25,07 | 16,10 | 92,16 | 626,78 | |
| Полдник | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 |
| КАКАО С МОЛОКОМ №416 | 180 | 4,10 | 3,60 | 17,40 | 118,80 | 416 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 8,50 | 10,30 | 32,00 | 260,40 | |
| Всего за день: | | 46,43 | 43,30 | 191,52 | 1283,52 | |