Согласовано:
Директор МКОУ «Распопинская СШ»
_____ Чаплиева С.В.

Утверждаю
Директор

# Меню для дошкольной группы 3-7 лет

## МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 03.09.2026 г.

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185 | 180 | 5,50 | 3,10 | 28,00 | 156,40 | 185 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,50 | 95,60 | 414 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН) | 30/20 | 4,40 | 6,70 | 14,60 | 141,60 | 2 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **12,90** | **12,30** | **58,10** | **393,60** | |
| **II Завтрак** | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 | 386 |
| **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 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63 | 180 | 1,30 | 3,60 | 9,00 | 74,25 | 63 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321 | 150 | 25,40 | 27,30 | 25,30 | 454,30 | 321 |
| КИСЕЛЬ №247 | 180 | 1,20 | 0,00 | 26,00 | 105,00 | 247 |
| 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:** | **620** | **32,92** | **31,60** | **91,56** | **784,43** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН) | 40/10 | 3,20 | 7,50 | 20,20 | 169,50 | 1 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ №413 | 180 | 3,00 | 2,50 | 15,60 | 97,60 | 413 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **6,20** | **10,00** | **35,80** | **267,10** | |
| **Всего за день:** | | **52,42** | **54,30** | **194,96** | **1490,73** | |