



**Меню для дошкольной группы 3-7 лет**

**МКОУ «Калмыковская СШ»**

Дата: 11.09.2026 г.

**10 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          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                         | 386         |
| Итого за прием пищи:                                                                                                   | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,50        | 45,60                         |             |
| 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         |
| 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:                                                                                                   | 620          | 31,72            | 31,60   | 79,56       | 735,23                        |             |
| Всего за день:                                                                                                         | 1130         | 45,02            | 44,30   | 147,16      | 1174,43                       |             |