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

Утверждаю
Директор

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 09.10.2026 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:						
Полдник						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416
Итого за прием пищи:	**230**	**5,50**	**5,30**	**56,10**	**295,80**	
Всего за день:		**50,52**	**49,60**	**203,26**	**1470,23**	