

Утверждаю  
 Директор ООО "СОЮЗ-К" \_\_\_\_\_ Киселев Г.А.

16.01. 2023 г.

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

**МКОУ «Распопинская СШ»**

**6 день**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
<b>Завтрак</b>						
168	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	200	7,5	8,2	33,8	245,0
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,0	37,4
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>441</b>	<b>10,7</b>	<b>12,0</b>	<b>63,3</b>	<b>416,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,2	71,6
247	РЫБА , ТУШЕННАЯ С ОВОЦАМИ	80	8,7	4,1	2,2	80,0
125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,5	20,9	129,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ТТК №7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>17,8</b>	<b>12,2</b>	<b>76,5</b>	<b>490,6</b>
<b>Полдник</b>						
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
	ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,6</b>	<b>60,7</b>	<b>278,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>32,5</b>	<b>27,0</b>	<b>215,2</b>	<b>1 247,8</b>