

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

18.01.2023 г.

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

**МКОУ «Распопинская СШ»**

**8 день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА	200	5,8	6,7	36,7	236,3
7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,0	102,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14,1</b>	<b>12,2</b>	<b>73,2</b>	<b>466,0</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>						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,7	91,1
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина)	70	9,0	11,6	9,1	179,6
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
376	КИСЕЛЬ	180	0,4	0,0	25,2	102,7
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>21,3</b>	<b>18,6</b>	<b>113,6</b>	<b>713,7</b>
<b>Полдник</b>						
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	20,2	98,1
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,2</b>	<b>57,4</b>	<b>306,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>36,2</b>	<b>258,9</b>	<b>1 548,9</b>