

Утверждаю  
 Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

20.01.2023г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет  
МКОУ «Распопинская СПШ»

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ)	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>12,3</b>	<b>12,9</b>	<b>66,8</b>	<b>440,6</b>
<b>II Завтрак</b>						
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	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
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	25,4	27,3	25,3	454,3
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7
	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>655</b>	<b>32,2</b>	<b>31,9</b>	<b>77,5</b>	<b>732,1</b>
<b>Полдник</b>						
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,4</b>	<b>1,7</b>	<b>54,2</b>	<b>238,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>46,7</b>	<b>46,7</b>	<b>213,2</b>	<b>1474,2</b>