

Утверждаю
 Директор ООО "СОЮЗ-К" _____ Киселев Г.А.

23.01.2023г.

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

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
168	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	200	7,5	8,2	33,8	245,0
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,2	92,1
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	430	13,4	17,9	68,6	503,8
II Завтрак						
368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6
Обед						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,2	71,6
305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,7
165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,3	38,3	248,8
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
	Итого за прием пищи:	726	26,7	22,5	99,2	713,4
Полдник						
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2
	Итого за прием пищи:	250	5,3	5,0	55,4	290,2
	Всего за день:		45,8	45,8	232,7	1 553,0