

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

30.01.2023г.

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

6 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
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
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	441	10,7	12,0	63,3	416,0
II Завтрак						
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
	Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
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
247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	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
	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:	700	17,8	12,2	76,5	490,6
Полдник						
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
	ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
	Итого за прием пищи:	250	3,2	2,6	60,7	278,6
	Всего за день:		32,5	27,0	215,2	1 247,8