

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

31.01.2023г.

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

7 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,7	9,8	41,2	284,5
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2
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:	450	12,7	20,6	77,5	564,4
II Завтрак						
368	ФРУКТЫ (БАНАН)	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,5	21,0	96,0
Обед						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4
302	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150	12,5	11,5	15,1	216,6
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1	0,0	10,2	41,0
	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:	640	20,0	14,3	73,7	505,6
Полдник						
№376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (изюм)	200	0,5	0,1	28,3	116,4
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
	Итого за прием пищи:	250	1,9	1,8	67,0	293,4
	Всего за день:		36,1	37,2	239,2	1 459,4