

Утверждаю  
Директор ООО "СОЮЗ-К"

Киселев Г.А.

17.02.2023г.

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
699	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	21,4	87,8
	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>640</b>	<b>32,1</b>	<b>31,9</b>	<b>88,9</b>	<b>778,2</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>46,6</b>	<b>46,7</b>	<b>224,6</b>	<b>1 520,3</b>