

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

09.03.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

4 день

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	
Завтрак						
185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ)	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,3
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,0	37,4
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
	Итого за прием пищи:	440	11,3	9,2	61,2	377,4
II Завтрак						
371	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	7,9	41,7
	Итого за прием пищи:	100	0,9	0,2	7,9	41,7
Обед						
	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
287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	70	9,1	10,3	8,4	166,0
348	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	24,5
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
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:	727	21,2	20,4	94,0	655,0
Полдник						
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	250	1,9	1,8	67,0	293,4
	Итого за прием пищи:	250	1,9	1,8	67,0	293,4
	Всего за день:		35,3	31,6	230,1	1 367,5