

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

22.03.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

3 день

| № рецеп-туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, 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 |
| ТТК №6 | 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) №368 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 45,6 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК № 1,2,3, 4,5 | 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 №305 | 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 |
| ТТК №6 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| ТТК №7 | 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 | | | | | | |
| ТТК № 10 | 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 |