

Утверждаю  
 Директор ООО "СОЮЗ-К" \_\_\_\_\_ Киселев Г.А.

23.03.2023 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	
<b>Завтрак</b>						
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>9,2</b>	<b>61,2</b>	<b>377,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
371	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	7,9	41,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>727</b>	<b>21,2</b>	<b>20,4</b>	<b>94,0</b>	<b>655,0</b>
<b>Полдник</b>						
	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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>1,8</b>	<b>67,0</b>	<b>293,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>31,6</b>	<b>230,1</b>	<b>1 367,5</b>