

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

29.03.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

8 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА	200	5,8	6,7	36,7	236,3
7	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9	0,0	35,3
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,0	102,5
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	450	14,1	12,2	73,2	466,0
II Завтрак						
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
	Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	14,7	62,6
Обед						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,7	91,1
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина)	70	9,0	11,6	9,1	179,6
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130/5	4,9	4,1	31,4	186,7
376	КИСЕЛЬ	180	0,4	0,0	25,2	102,7
	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:	695	21,3	18,6	113,6	713,7
Полдник						
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
	Итого за прием пищи:	230	3,8	4,9	51,2	264,3
	Всего за день:		40,0	35,9	257,7	1506,6