



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

5 день

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
Завтрак						
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
392	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4
	Итого за прием пищи:	447	10,3	11,8	44,1	330,9
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						
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
135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,0	8,8	71,7
304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	25,4	27,3	25,3	454,3
376	КИСЕЛЬ	180	0,4	0,0	25,2	102,7
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:	640	32,4	30,9	91,5	782,3
Полдник						
	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9
	Итого за прием пищи:	250	3,8	4,9	52,7	270,4
	Всего за день:		47,3	47,8	203	1446,2