



Согласовано:
 Директор МКОУ «Распопинская СШ»
 Чаплиева С.В.

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

22.05.2023 г.



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

6 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
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,0	37,4
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/12/4	0,2	0,0	10,0	41,7
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,2	19,5	91,9
	Итого за прием пищи:	441	10,7	12,0	63,3	416,0
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
67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	7,2	71,6
247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80	8,7	4,1	2,2	80,0
125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	3,5	20,9	129,6
376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8
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:	700	17,8	12,2	76,5	490,6
Полдник						
372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,6
	ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
	Итого за прием пищи:	250	3,2	2,6	60,7	278,6
	Всего за день:		32,5	27,0	215,2	1 247,8