



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

Утверждаю
Директор ООО «СОЮЗ-К» Киселев Г.А.



07.06.2023 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 |