



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

Утверждаю
Директор ООО «СОЮЗ-К» Киселев Г.А.
15.06. 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 | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| | Итого за прием пищи: | 440 | 11,3 | 9,2 | 61,2 | 377,4 |
| II Завтрак | | | | | | |
| 371 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 |
| Обед | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 727 | 21,2 | 20,4 | 94,0 | 655,0 |
| Полдник | | | | | | |
| | 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 |
| | Итого за прием пищи: | 250 | 1,9 | 1,8 | 67,0 | 293,4 |
| | Всего за день: | | 35,3 | 31,6 | 230,1 | 1 367,5 |