



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

**МКОУ «Распопинская СШ»
 1 день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
№168	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	200	9,0	13,0	40,0	318,0
№395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,5	95,6
№6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
5	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого за прием пищи:	420	14,4	23,7	71,0	567,0
II Завтрак						
№368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6
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	2,5	5,0	8,2	81,6
277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,6	9,2	6,0	140,7
№165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,3	38,3	248,8
№392	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,0	14,3	57,0
	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:	730	23,7	21,1	99,0	681,0
Полдник						
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
№393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,7	55,8
	Итого за прием пищи:	230	1,6	1,7	52,4	232,8
	Всего за день:		40,1	46,9	231,9	1527,1