



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

20.10.2023 г.



**Меню для дошкольной группы 3-7 лет**

**МКОУ «Распопинская СШ»**

**10 день**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
<b>Завтрак</b>						
185	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ)	200/5	6,1	2,9	31,0	173,8
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,5	95,6
ТТК №5	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>11,5</b>	<b>13,6</b>	<b>62,0</b>	<b>422,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,7	62,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>62,6</b>
<b>Обед</b>						
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
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,0	10,0	82,5
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ»	80	10,3	5,6	5,2	105,7
304	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,3	4,7	33,7	190,1
№393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0	13,7	55,8
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,4</b>	<b>14,9</b>	<b>94,8</b>	<b>587,7</b>
<b>Полдник</b>						
9	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,6	17,4	118,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,9</b>	<b>8,5</b>	<b>54,6</b>	<b>327,3</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>37,2</b>	<b>226,1</b>	<b>1400,4</b>