



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

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

30.10.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СП»

6 день

| № рецеп-туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------------|---------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев. оды, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 165 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (манная) | 200 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 |
| 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 |
| 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 |
| | Итого за прием пищи: | 415 | 11,4 | 9,9 | 61,9 | 385,4 |
| 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 | | | | | | |
| 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 |
| 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2,5 | 5,0 | 8,2 | 81,6 |
| 390 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ» | 80 | 10,3 | 5,6 | 5,2 | 105,7 |
| 125 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 3,5 | 4,5 | 22,9 | 132,3 |
| 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 | 21,4 | 15,7 | 82,5 | 529,0 |
| Полдник | | | | | | |
| 9 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0 | 14,3 | 57,0 |
| | Итого за прием пищи: | 240 | 3,9 | 4,9 | 51,5 | 265,5 |
| | Всего за день: | | 37,5 | 30,7 | 210,6 | 1242,5 |