



31.10.2023 г.

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

**МКОУ «Распопинская СШ»**

**7 день**

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	
<b>Завтрак</b>						
№174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,7	9,8	41,2	284,5
№397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113,2
№6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	7,3	0,1	74,8
5	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>12,0</b>	<b>21,3</b>	<b>73,4</b>	<b>551,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
№368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,5	45,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,5</b>	<b>45,6</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
№82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94,4
№305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	11,5	11,6	11,5	197,7
165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,3	38,3	248,8
№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>710</b>	<b>27,5</b>	<b>20,7</b>	<b>111,9</b>	<b>750,3</b>
<b>Полдник</b>						
№376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ИЗЮМ)	200	0,4	0,1	25,4	104,9
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>64,1</b>	<b>281,9</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>44,2</b>	<b>258,9</b>	<b>1628,9</b>