



08.11.2023 г.

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

**МКОУ «Распопинская СШ»**

**3 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
393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,7	55,8
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,0	37,4
5	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>8,2</b>	<b>14,3</b>	<b>70,3</b>	<b>456,3</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>						
ТТК № 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
80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)	200	1,8	2,3	13,5	81,8
455	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (ГОВЯДИНА)	70	9,0	11,6	9,1	179,6
205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,9	7,9	29,6	211,9
392	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,0	14,3	57,0
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,9</b>	<b>22,4</b>	<b>98,7</b>	<b>683,9</b>
<b>Полдник</b>						
2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	50	3,3	0,2	27,2	117,4
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,6	17,4	118,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>3,8</b>	<b>44,6</b>	<b>236,2</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>37,3</b>	<b>40,7</b>	<b>228,3</b>	<b>1439,0</b>