



14.11.2023 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	
Завтрак						
№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
	Итого за прием пищи:	440	12,0	21,3	73,4	551,1
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						
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
	Итого за прием пищи:	710	27,5	20,7	111,9	750,3
Полдник						
№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
	Итого за прием пищи:	250	1,8	1,8	64,1	281,9
	Всего за день:		41,7	44,2	258,9	1628,9