



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

17.11.2023 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>      |