



Согласовано:
Директор МКОУ «Распопинская СШ»
Чапליева С.В.



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

23.11.2023 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

4 день

| № рецеп-туры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углев оды, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185 | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) | 200/5 | 6,1 | 2,9 | 31,0 | 173,8 |
| 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 |
| 6 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 37,4 |
| 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 | | | | | | |
| 371 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 0,9 | 0,2 | 7,9 | 41,7 |
| Обед | | | | | | |
| | 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 |
| 304 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 25,4 | 27,3 | 25,3 | 454,3 |
| 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130/5 | 4,9 | 4,1 | 31,4 | 186,7 |
| 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 55,8 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 |
| | Итого за прием пищи: | 640 | 32,0 | 31,9 | 81,5 | 746,2 |
| Полдник | | | | | | |
| | ВАФЛИ | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177,0 |
| 394 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3,0 | 2,5 | 15,6 | 97,6 |
| | Итого за прием пищи: | 250 | 4,4 | 4,2 | 54,3 | 274,6 |
| | Всего за день: | | 48,7 | 46,2 | 205,6 | 1447,9 |