



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

**МКОУ «Распопинская СШ»  
1 день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
№168	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (ГЕРКУЛЕСОВАЯ)	200	9,0	13,0	40,0	318,0
№395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,5	95,6
№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>420</b>	<b>14,4</b>	<b>23,7</b>	<b>71,0</b>	<b>567,0</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>						
	Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,4	21,4
№67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	5,0	8,2	81,6
277	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	80	7,6	9,2	6,0	140,7
№165	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,3	38,3	248,8
№392	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,0	14,3	57,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>23,7</b>	<b>21,1</b>	<b>99,0</b>	<b>681,0</b>
<b>Полдник</b>						
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
№393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	13,7	55,8
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>1,6</b>	<b>1,7</b>	<b>52,4</b>	<b>232,8</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>40,1</b>	<b>46,9</b>	<b>231,9</b>	<b>1527,1</b>