



Согласовано:  
Директор МКОУ «Распопинская СП»  
Чаплиева С.В.

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

11.12.2023 г.

### Меню для дошкольной группы 3-7 лет

#### МКОУ «Распопинская СП»

6 день

| № рецеп-туры      | Прием пищи, наименование блюда                                                                     | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|
|                   |                                                                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углев оды, г |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                                                                                    |              |                  |             |              |                    |
| 165               | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ (манная)                                                                      | 200          | 6,1              | 2,9         | 31,0         | 173,8              |
| 6                 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                                                                   | 5            | 0,0              | 3,6         | 0,0          | 37,4               |
| 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>415</b>   | <b>11,4</b>      | <b>9,9</b>  | <b>61,9</b>  | <b>385,4</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               |
| 67                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ                                                                  | 200          | 2,5              | 5,0         | 8,2          | 81,6               |
| 390               | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ»                                                                      | 80           | 10,3             | 5,6         | 5,2          | 105,7              |
| 125               | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                                                                 | 130          | 3,5              | 4,5         | 22,9         | 132,3              |
| 376               | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                                                          | 180          | 0,0              | 0,0         | 14,0         | 55,8               |
| 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>21,4</b>      | <b>15,7</b> | <b>82,5</b>  | <b>529,0</b>       |
| <b>Полдник</b>    |                                                                                                    |              |                  |             |              |                    |
| 9                 | ПЕЧЕНЬЕ                                                                                            | 50           | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5              |
| 392               | ЧАЙ С САХАРОМ                                                                                      | 190          | 0,1              | 0           | 14,3         | 57,0               |
|                   | <b>Итого за прием пищи:</b>                                                                        | <b>240</b>   | <b>3,9</b>       | <b>4,9</b>  | <b>51,5</b>  | <b>265,5</b>       |
|                   | <b>Всего за день:</b>                                                                              |              | <b>37,5</b>      | <b>30,7</b> | <b>210,6</b> | <b>1242,5</b>      |