



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

8 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценн., ккал |
|-------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | |
| 175 | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА | 200 | 5,8 | 6,7 | 36,7 | 236,3 |
| 7 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,2 | 2,9 | 0,0 | 35,3 |
| 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,0 | 2,5 | 15,5 | 95,6 |
| 5 | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,6 |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 13,3 | 13,0 | 67,6 | 445,8 |
| II Завтрак | | | | | | |
| 399 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| | Итого за прием пищи: | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 62,6 |
| 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 |
| 77 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1,9 | 2,3 | 15,7 | 91,1 |
| 287 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 70 | 9,1 | 10,3 | 8,4 | 166,0 |
| 348 | СОУС ТОМАТНЫЙ | 30 | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 24,5 |
| 205 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 130/5 | 4,9 | 7,9 | 29,6 | 211,9 |
| 376 | КИСЕЛЬ | 180 | 1,3 | 0 | 29,0 | 117,0 |
| 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: | 720 | 22,7 | 22,5 | 116,9 | 764,1 |
| Полдник | | | | | | |
| 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 190 | 0,1 | 0 | 14,3 | 57,0 |
| 8 | ПРЯНИК | 50 | 3,0 | 2,4 | 37,5 | 183,0 |
| | Итого за прием пищи: | 240 | 3,1 | 2,4 | 51,8 | 240,0 |
| | Всего за день: | | 39,9 | 38,1 | 251,0 | 1515,5 |