



04.04.2024 г.

Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СП»

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