



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



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

### Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СШ»

Дата: 21.11. 2024 г.

#### 4 день

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
<b>Завтрак</b>						
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
	<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>						
371	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0,9	0,2	7,9	41,7
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>7,9</b>	<b>41,7</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
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
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>32,0</b>	<b>31,9</b>	<b>81,5</b>	<b>746,2</b>
<b>Полдник</b>						
	ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0
394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	15,6	97,6
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,4</b>	<b>4,2</b>	<b>54,3</b>	<b>274,6</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>46,2</b>	<b>205,6</b>	<b>1447,9</b>