



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

**МКОУ «Распопинская СШ»**

Дата: 20.01. 2025 г.

**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>      |