



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