



Меню для дошкольной группы 3-7 лет

МКОУ «Распопинская СП»

Дата: 30.05. 2025 г.

5 день

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценн., ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	
Завтрак						
93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	5,1	19,7	149,9
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6
392	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,1	0,0	14,3	57
	Итого за прием пищи:	435	10,3	11,8	48,6	348,5
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						
ТТК № 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
135	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	3,0	8,8	71,7
289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	150	9,6	9,5	14,9	207,3
247	КИСЕЛЬ	180	1,3	0	29,0	117,0
ТТК №6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
ТТК №7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
	Итого за прием пищи:	640	17,5	13,1	84,9	549,6
Полдник						
	ПРЯНИК	50	3,0	2,4	37,5	183,0
397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,6	17,4	118,8
	Итого за прием пищи:	250	7,1	6,0	54,9	301,8
	Всего за день:		35,7	31,1	203,0	1262,5