



Меню для дошкольной группы 1-3 лет

МКОУ «Калмыковская СШ»

10 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)	150	4,5	2,1	24,3	134,0
6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	3,6	0,0	37,4
395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,5	1,5	10,6	64,3
ТТК №5	БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6
	Итого за прием пищи:	335	9,3	8,1	50,3	314,3
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)	30	0,5	0,1	2,7	12,9
57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,2	3,0	7,5	61,8
390	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ»	70	9,0	4,9	4,6	92,5
304	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,5	4,0	28,5	160,9
№393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,2	0,0	11,4	46,5
6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
	Итого за прием пищи:	550	16,2	12,3	73,2	462,8
	Всего за день:		26,3	20,6	138,2	839,7