

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
5 сентября 2023 года

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		Ккал	В1	В2	С	Са
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3,09	4,07	32,09	177,0	0,03	0,02	0	5,7	0,45
пр	Вафли	30	1,5	12,2	25,0	217,0	0,02	0,01	0	3,0	0,2
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
Обед											
35	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,11	6,86	58,02	0,012	0,014	5,58	17,42	0,94
39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	10,5	14,3	180,0	0,1	0,1	14,9	20,6	1,7
58	Гренки	15	2,52	0,28	15,82	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56
206	Капуста тушеная	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,54	0,11	0,04	54,72	4,2
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
1	Хлеб ржаной	30	2,34	0,54	19,93	96	0,006	0,058	0	13,05	0,9
Полдник											
пр	Сдоба обыкновенная	40	3,88	2,36	26,15	141,0	0,07	0,04	0	11,0	0,69
384	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
Итого:											
			40,6	39,47	272,12	1589,91	0,897	0,431	29,15	214,21	14,4