

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность Ккал	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
пр	Печенье	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	0	0	0	0
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											
12	Салат витаминный	60	1,72	3,70	4,82	59,5	0,05	0,028	5,58	11,77	0,39
67	Щи со свежей капусты	250	1,74	4,9	8,5	84,7	0,06	0,05	18,5	43,3	0,79
88	Куриное рагу с картофелем	220	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4
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											
215	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	0,18	77,5	1,90
1	Хлеб пшеничный	30	3,19	0,49	20,43	103	0,045	0,03	0	9	0,76
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0	0,03	10,0	0,28
Итого:			37,4292	57,119	235,27	1620,3	0,678	0,812	61,99	287,34	14,38