

Утверждаю.  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
7 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
<b>Завтрак</b>											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	200/5	5,39	6,38	27,13	187,0	0,14	0,04	0	24,5	1,54
2	Бутерброд с повидлом	45	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,10	10,9	0,87
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
<b>Второй завтрак</b>											
368	Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	0,03	0,03	5,00	19,0	2,30
<b>Обед</b>											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	0,017	0,022	5,7	13,11	0,34
81	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
58	Гренки	15	2,52	0,28	15,82	63	0,04	0,01	0	7,7	0,56
205	Макаронные изделия	150	5,5	4,2	26,4	165,5	0,06	0,03	0	4,8	1,1
93	Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе	70	9,2	7,0	1,9	103,2	0,02	0,06	0,25	13,3	1,24
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
<b>Полдник</b>											
231	Оладьи с творогом	120	22,4	15,2	13,7	280,8	0,08	0,32	0,3	187,0	0,92
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
<b>Итого:</b>			<b>62,78</b>	<b>49,69</b>	<b>233,23</b>	<b>1620,88</b>	<b>0,75</b>	<b>0,846</b>	<b>21,56</b>	<b>498,25</b>	<b>14,23</b>