

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
11 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 молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57	177,0	0,04	0,02	0	10,6	0,45
пр	Пряник	30	3,7	4,4	43,2	229	0,04	0	0	6,8	0,45
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	0	0	2,83	12,8	0,32
Второй завтрак											
368	Фрукты (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95	0,04	0,05	10,00	8,0	0,60
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	50	1,7	3,1	3,75	50,1	0,06	0,03	6,7	12,8	0,411
87	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	1,0	0,145	9,11	45,3	1,26
206	Картофельное пюре	150	3,5	6,4	22,2	158,3	0,15	0,1	24,3	49,6	1,1
88	Тушеная рыба с овощами	200	22,7	11,9	9,5	240,0	0,16	0,16	10,4	92,6	1,8
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	Рулет с маком	40	3,25	5,34	18,7	144,7	0,04	0,04	0,42	20,0	0,56
400	Какао с молоком	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
Итого:			61,04	50,06	250,64	1716,1	1,663	0,919	66,224	539,17	10,041