

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»  
12 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	0,14	0,04	0	24,5	1,54
пр	Сдоба обыкновенная	40	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
<b>Второй завтрак</b>											
368	Фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	0,03	0,02	10,00	16,0	2,20
<b>Обед</b>											
38	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,17	24,24	0,03	0,03	3,75	14,56	0,64
44	Суп картофельный с вермишелью	250	2,5	5,8	18,98	137,82	0,1	0,05	15,1	17,72	0,9
315	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	0	1,35	0,52
78	Котлеты	70	12,31	12,92	8,32	184,16	0,06	0,12	0,24	23,06	2,11
66а	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,8	22,2	0	0	0	8,2	0,06
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>											
пр	Печенье	40	6,71	12,26	66,57	403,20	0,08	0,03	0,01	26,57	0,91
392	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14
<b>Итого:</b>											
			43,24	50,7	318,93	1890,31	0,52	0,406	32,73	207,03	12,24