Утверждаю.

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

18 мая 2023 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **рец**  **епт**  **уры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Выход**  **Блюда**  **гр.** | **Пищевые вещества гр.** | | | **Энергетическая**  **ценность** | **Витамины мг.** | | | **Минеральные вещества**  **мг.** | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **Ккал** | **B1** | **B2** | **C** | **Ca** | **Fe** |
|  | **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 |
| 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 |
|  | **Второй завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368 | Фрукты (яблоко) | **100** | 0,40 | 0,40 | 9,80 | **44** | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,0 | 2,20 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Салат Витаминный | **60** | 0,7 | 4,3 | 4,7 | **60,5** | 0,013 | 0.2 | 10,9 | 25,8 | 0,6 |
| 44 | Суп свекольный со сметаной | **250** | 4,7 | 2,4 | 12,7 | **91,0** | 0,12 | 0,1 | 12,4 | 60,3 | 1,3 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | **150** | 8,59 | 6,09 | 38,64 | **243** | 0,1449 | 0,10 | 0 | 14,82 | 4,56 |
| 99 | Котлета | **70** | 10,3 | 4,1 | 3,8 | **87,5** | 0,04 | 0,08 | 0 | 9,5 | 0,7 |
| 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 |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пр | Печенье | **40** | 6,48 | 13,66 | 23,80 | **252,00** | 0,06 | 0,04 | 0,13 | 40,73 | 0,43 |
| 395 | Кофейный напиток | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | **91** | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **46,11** | **43,93** | **247,57** | **1577,2** | **0,5809** | **0,824** | **37,93** | **371,82** | **14,51** |