Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

22 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 «Дружба» молочная | **200/5** | 5,5 | 8,77 | 29,27 | **213,0** | 0,04 | 0,02 | 0 | 7,8 | 0,26 |
| пр | Печенье | **40** | 1,5 | 12,2 | 25,0 | **217,0** | 0,02 | 0,01 | 0 | 3,0 | 0,2 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 154 | Салат из огурцов | **60** | 5,27 | 7,16 | 21,07 | **169,33** | 0,13 | 0,13 | 1,07 | 21,97 | 1,64 |
| 28 | Борщ со сметаной | **250** | 2,9 | 2,2 | 6,8 | **81,2** | 0,07 | 0,84 | 12,5 | 73,9 | 1,1 |
| 194 | Макаронные изделия с маслом | **150** | 5,4 | 4,8 | 34,0 | **204,9** | 0,09 | 0,04 | 0,035 | 10,1 | 0,6 |
| 93 | Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе | **70** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Хлеб пшеничный (батон) | **35** | 3,19 | 0,49 | 20,43 | **103** | 0,045 | 0.03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 6 | Масло порционное | **10** | 0,08 | 7,25 | 0,13 | **66** | 0,001 | 0,012 | 0 | 2,4 | 0,02 |
| 7 | Сыр российский | **10** | 4,64 | 5,9 | 0 | **72** | 0,01 | 0.06 | 0,14 | 176 | 0,20 |
| 392 | Чай с сахаром | **180** | 0,06 | 0,02 | 9,99 | **40,0** | 0 | 0 | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **35,06** | **50,26** | **234,81** | **1563,43** | **0,489** | **1,256** | **25,3993** | **396,84** | **10,48** |