Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

24 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 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** |