Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

26 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 геркулесовая с маслом | **200/5** | 5,39 | 6,38 | 27,13 | **187,0** | 0,14 | 0,04 | 0 | 24,5 | 1,54 |
| 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 (груша) | **100** | 0,40 | 0,30 | 10,30 | **46** | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,0 | 2,30 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Салат из свежих огурцов | **60** | 0,45 | 3,65 | 1,42 | **40,38** | 0,017 | 0,022 | 5,7 | 13,11 | 0,34 |
| 81 | Суп гороховый | **250** | 5,49 | 5,27 | 16,32 | **135** | 0,22 | 0,07 | 5,81 | 38,07 | 2,02 |
| 58 | Гренки | **15** | 2,52 | 0,28 | 15,82 | **63** | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,7 | 0,56 |
| 205 | Макаронные изделия | **150** | 5,5 | 4,2 | 26,4 | **165,5** | 0,06 | 0,03 | 0 | 4,8 | 1,1 |
| 93 | Гуляш из отварного мяса кур в молочно-сметанном соусе | **70** | 9,2 | 7,0 | 1,9 | **103,2** | 0,02 | 0,06 | 0,25 | 13,3 | 1,24 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 231 | Оладьи с творогом | **120** | 22,4 | 15,2 | 13,7 | **280,8** | 0,08 | 0,32 | 0,3 | 187,0 | 0,92 |
| 395 | Кофейный напиток | **180** | 2,85 | 2,41 | 14,36 | **91,0** | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **62,78** | **49,69** | **233,23** | **1620,88** | **0,75** | **0,846** | **21,56** | **498,25** | **14,23** |