

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»
27 сентября 2023 года

№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Выход Блюда гр.	Пищевые вещества гр.			Энергетическая ценность	Витамины мг.			Минеральные вещества мг.	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	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