

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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

№ ре- ц- еп- т- у- ры	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 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