Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

29 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 пшенная с маслом | **200/5** | 5,67 | 5,28 | 32,55 | **200,0** | 0,15 | 0,02 | 0 | 15,5 | 1,34 |
| пр | Печенье | **30** | 3,75 | 4,9 | 37,2 | **208,5** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Салат витаминный | **60** | 1,72 | 3,70 | 4,82 | **59,5** | 0,05 | 0,028 | 5,58 | 11,77 | 0,39 |
| 67 | Щи со свежей капусты | **250** | 1,74 | 4,9 | 8,5 | **84,7** | 0,06 | 0,05 | 18,5 | 43,3 | 0,79 |
| 88 | Куриное рагу с картофелем | **220** | 14,8 | 18,5 | 31,3 | **332,6** | 0,23 | 0,18 | 29,5 | 34,6 | 3,4 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 215 | Омлет натуральный | **105** | 9,28 | 18,03 | 1,86 | **193** | 0.06 | 0,38 | 0,18 | 77,5 | 1,90 |
| 1 | Хлеб пшеничный | **30** | 3,19 | 0,49 | 20,43 | **103** | 0,045 | 0.03 | 0 | 9 | 0,76 |
| 392 | Чай с сахаром | **180** | 0,06 | 0,02 | 9,99 | **40,0** | 0 | 0 | 0,03 | 10,0 | 0,28 |
|  | **Итого:** |  | **37,4292** | **57,119** | **235,27** | **1620,3** | **0,678** | **0,812** | **61,99** | **287,34** | **14,38** |