

Утверждаю.
Директор школы _____ Н.И.Ерохова

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

Ж	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 пшенная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	0,15	0,02	0	15,5	1,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0	9,3	0,62
393	Чай с сахаром	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										
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	5,81	38,07	2,02
298	Ленивые голубцы	220	19,4	12,4	27,9	301,1	0,11	0,2	27,5	82,5	2,2
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:		53,13	50,61	222,99	1556,1	0,728	0,874	46,75	316,54	12,94