Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

30 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 рисовая с маслом | **200/5** | 3,09 | 4,07 | 32,09 | **177,0** | 0,03 | 0,02 | 0 | 5,7 | 0,45 |
| пр | Вафли | **30** | 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 (груша) | **100** | 0,40 | 0,30 | 10,30 | **46** | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 19,0 | 2,30 |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Салат из свеклы с яблоком | **60** | 0,66 | 3,11 | 6,86 | **58,02** | 0,012 | 0,014 | 5,58 | 17,42 | 0,94 |
| 39 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | **250** | 7,3 | 10,5 | 14,3 | **180,0** | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 20,6 | 1,7 |
| 58 | Гренки | **15** | 2,52 | 0,28 | 15,82 | **63** | 0,04 | 0,01 | 0 | 7,7 | 0,56 |
| 206 | Капуста тушеная | **150** | 13,8 | 5,58 | 34,26 | **238,7** | 0,54 | 0,11 | 0,04 | 54,72 | 4,2 |
| 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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пр | Сдоба обыкновенная | **40** | 3,88 | 2,36 | 26,15 | **141,0** | 0,07 | 0,04 | 0 | 11,0 | 0,69 |
| 384 | Кисель из плодово-ягодного концентрата | **200** | 1,36 | 0 | 29,02 | **116,19** | 0,002 | 0,003 | 0,4 | 8,4 | 0,14 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  | **40,6** | **39,47** | **272,12** | **1589,91** | **0,897** | **0,431** | **29,15** | **214,21** | **14,4** |