Утверждаю.

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

Меню для группы дошкольников МБОУ «Краснооктябрьская СШ»

31 мая 2023 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ж** | **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 |
| 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** |