

Зам. директора по УВР МБОУ Школа № 46 г. о. Самара  
(дошкольное отделение)  
(Пирогова Т.А.)

Меню 02.03.2023



№ реце пт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит- С
			Б	Ж	У	Кал	
	<i><b>Завтрак</b></i>						
185	Каша кукурузная молочная	180	5,06	7,68	25,03	190,1	1,56
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,57	4,46	23,24	151,15	
383	Коф.напиток с молоком	180	4,68	5,6	21,13	158,96	1,34
	<i><b>Второй завтрак</b></i>						
338	яблоки свежие	100	0,9	0,2	9,5	40,0	13,2
	Итого		18,64	25,06	57,52	356,71	6,1
	<i><b>Обед</b></i>						
103	Суп картофельный с макаронными изд.на кур. бул. с зеленью	200/7	6,13	5,82	20,57	162,5	15,52
152	Капуста, тушеная с отв.курами	170/30	11,56	12,35	16,94	226,3	42,8
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
103	Компот из с/м ягод	180	0,12	-	18,84	77,55	6,4
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	<i><b>Полдник</b></i>						
458	Ватрушка с повидлом	80	5,65	11,43	48,44	298,5	0,36
400	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
	<i><b>Ужин</b></i>						
250	Соте рыбное	180	25,58	18,5	5,89	280,0	2,2
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91,6	
257	Напиток из шиповника	200	2,9	3,5	18,86	121,1	232,3 8
	Итого		14,44	17,36	53,09	432,35	234,5
	<b>Итого за день</b>		<b>59,65</b>	<b>63,92</b>	<b>258,66</b>	<b>1781,2</b>	<b>323,7</b>

Стоимость меню: 179,0 руб.