

Зам. директора по УВР МБОУ Школа № 46 г. о. Самара



(дошкольное отделение)

(Пирогова Т.А.)

Меню 20.03.2023

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	<i>Завтрак</i>						
185	Каша молочная пшеничная	180	5,97	7,93	25,67	200,6	1,4
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	<i>Второй завтрак</i>						
27	10.30- сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	<i>Обед</i>						
62	Икра кабачковая	50	1,0	4,4	4,25	33,0	3,5
082	Борщ из св. капусты кур.бул зеленью.	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
304	Плов с отв.курами	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
218	Компот из с/м ягод	180	1,36	0	19,0	116,2	12
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	<i>Полдник</i>						
470	Пирожок печеный со св.яблоками	80	5,67	47,7	37,1	232,4	3,86
385	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	<i>Ужин</i>						
33	Огурец соленый порц.	40	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
128	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,93
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	Итого		13,42	17,58	41,77	389,15	78,0
	<b>Итого за день</b>		<b>61,3</b>	<b>63,79</b>	<b>233,13</b>	<b>1827,46</b>	<b>335,4</b>

Стоимость меню: 179,0 руб.