

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

(дошкольное отделение)

(Пирогова Т.А.)

Меню 04.04.2023



| № рецеп т. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Вит-С |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Кал | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 13 | Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,92 | 6,44 | 18,54 | 151,1 | 1,2 |
| 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 |
| | Второй завтрак | | | | | | |
| 338 | 10.00-сок фруктовый | 100 | 0,9 | 0,2 | 9,5 | 40,0 | 3,2 |
| | Итого | | 18,64 | 25,06 | 57,52 | 356,71 | 6,1 |
| | Обед | | | | | | |
| 78 | Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 0,98 | 3,05 | 4,57 | 50,62 | 50,62 |
| 104 | Суп картофельный с пшеном на м/к бул. со сметаной | 200/7 | 5,83 | 7,88 | 17,01 | 1368,5 | 15,5 |
| 262 | Омлет с отв. мясом | 150 | 18,3 | 19,74 | 3,78 | 263,4 | 0,9 |
| 02 | Хлеб ржаной | 40 | 3,7 | 0,7 | 27,8 | 127,0 | |
| 417 | Компот из кураги | 180 | 0,94 | - | 19,8 | 79,62 | 0,72 |
| | Итого | | 23,39 | 22,61 | 105,83 | 730,83 | 78,02 |
| | Полдник | | | | | | |
| 348 | Печенье сдобное | 50 | 9,6 | 12,4 | 87,2 | 444,0 | - |
| 57 | Кисель молочный | 200 | 3,5 | 4,0 | 43,1 | 113,9 | 1,78 |
| | Итого | | 16,28 | 8,69 | 42,72 | 321,31 | 7,22 |
| | Ужин | | | | | | |
| 73 | Биточки из минтая | 70 | 14,34 | 7,98 | 6,0 | 153,5 | 1,8 |
| 304 | Рис отварной | 130 | 3,01 | 4,88 | 33,12 | 189,0 | - |
| 01 | Хлеб пшенич. | 50 | 2,7 | 1,06 | 18,8 | 91,6 | - |
| 126 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 10,2 | 82,9 | - |
| | Итого | | 14,44 | 17,36 | 53,09 | 432,35 | 234,5 |
| | Итого за день | | 59,65 | 63,92 | 258,66 | 1781,2 | 323,7 |

Стоимость меню: 179,0 руб.