

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

Меню 19.05.2023

| № рецеп т. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Вит-С |
|-----------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Кал | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 221 | Сырники из творога | 140 | 22,1 | 19,22 | 31,4 | 404,0 | 1,24 |
| 354 | Соус сметанный | 13 | 0,76 | 4,02 | 8,98 | 123,7 | 0,06 |
| 03 | Бутерброд с маслом, сыром | 40/5/10 | 3,57 | 4,46 | 23,24 | 151,15 | - |
| 382 | какао с молоком | 180 | 0,12 | - | 18,84 | 77,5 | 1,56 |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 251 | снежок | 100 | 3,0 | 0,05 | 3,8 | 30,0 | 0,7 |
| | Итого | | 22,55 | 18,33 | 50,76 | 422,14 | 2,86 |
| Обед | | | | | | | |
| 96 | Рассольник «Ленинградский на кур.бул. со сметаной, зеленью | 200/7 | 5,83 | 7,88 | 17,0 | 168,5 | 15,5 |
| 235 | Фрикадельки из кур.филе с маслом | 60/5 | 12,85 | 15,03 | 5,23 | 18,28 | 0,13 |
| 87 | Пюре из гороха с маслом | 140,0 | 12,04 | 4,63 | 26,46 | 197,7 | - |
| 02 | Хлеб ржаной | 40 | 3,7 | 0,7 | 27,8 | 127,0 | |
| 103 | Напиток лимонный | 180 | 0,13 | 0,01 | 10,42 | 42,5 | 5,6 |
| | Итого | | 24,31 | 30,13 | 176,71 | 510,57 | 249,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| 04 | Бутерброд с повидлом | 45/20 | 2,45 | 0,3 | 27,43 | 121,7 | 0,1 |
| 251 | Чай с сахаром | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 1,2 |
| | Итого | | 20,56 | 17,75 | 51,93 | 452,85 | 5,2 |
| Ужин | | | | | | | |
| 13 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 6,2 | 8,1 | 24,75 | 197,9 | 1,3 |
| 01 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | - |
| 218 | Кисель плодово- ягодный | 200 | 1,36 | - | 29,0 | 116,2 | - |
| | Итого | | 13,42 | 17,58 | 41,77 | 389,15 | 78,0 |
| | Итого за день | | 61,3 | 63,79 | 233,13 | 1827,46 | 335,4 |

Стоимость меню: 179,0 руб