И.о.зам. директора по УВР МБОУ Школа № 46 г. о. Самара
(дошкольное отделение)
_____ (Пузикова Е.А.)

Меню 14.06.2023

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
139	Пудинг творожно-яблочный	150	24,13	16,46	25,28	347,0	1,24
354	Соус сметанный	16	0,76	4,02	8,98	123,7	0,06
03	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/14	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
27	10.30- снежок	100	3,0	0,05	3,8	30,0	0,7
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
59	Салат из св. моркови с яблоками	50	0,55	0,1	1,9	11,5	22,0
88	Щи из свежей капусты на м/к бул. со смет.,зеленью	200/7	4,31	8,55	8,2	127,3	13,8
235	Гуляш из отв.мяса	30/40	9,85	10,93	2,98	149,3	2,0
313	Каша гречневая с маслом	130	7,24	5,5	35,47	224,0	-
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
376	Напиток из шиповника	180	0,68	-	14,2	59,5	180
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
340	Булочка «Нежная»	70	5,53	8,38	65,95	211,3	0,26
218	Кисель из фруктового сока	180	1,36	-	29,0	116,2	-
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
173	Каша пшенная молочная	200	5,94	7,93	25,67	200,6	1,4
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
257	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	15,7	99,7	1,3
	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