

Директор МБОУ Школа № 46 г. о. Самара  
(дошкольное отделение)  
*Иванова* (Иванова Л.А.)

Меню 07.11.2024

| № рецепт. | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-С        |
|-----------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|           |                                      |              | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|           | <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |                |              |
| 014       | Каша манная молочная                 | 180          | 4,85                 | 7,78         | 24,08         | 215,1          | 1,3          |
| 03        | Бутерброд с маслом                   | 40/5         | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 383       | Коф. напиток с молоком               | 180          | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|           | <b>Второй завтрак</b>                |              |                      |              |               |                |              |
| 338       | Яблоки свежие                        | 100          | 0,72                 | 0,72         | 17,64         | 81,0           | 23,4         |
|           | Итого                                |              | 22,55                | 18,33        | 50,76         | 422,14         | 2,86         |
|           | <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |                |              |
| 24        | Огурец свежий порц.                  | 50           | 0,55                 | 0,1          | 1,9           | 11,5           | 12,5         |
| 102       | Суп картофельный с горохом кур. бул. | 200/7        | 8,71                 | 9,63         | 20,0          | 188,5          | 11,6         |
| 88        | Картофель, тушенный с отв. курами    | 170/30       | 12,79                | 12,23        | 26,83         | 276,4          | 33,2         |
| 02        | Хлеб ржаной                          | 40           | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          |              |
| 417       | Компот из с/м ягод                   | 180          | 0,13                 | 0,01         | 10,42         | 42,5           | 5,6          |
|           | Итого                                |              | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|           | <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |                |              |
| 340       | Крендель в сахаре                    | 70           | 5,33                 | 8,33         | 34,8          | 237,2          | 0,3          |
| 251       | Чай с сахаром, лимоном               | 180          | 5,6                  | 7,0          | 9,0           | 124,0          | 1,2          |
|           | Итого                                |              | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|           | <b>Ужин</b>                          |              |                      |              |               |                |              |
| 226       | Запеканка рыбная из минтая с рисом   | 160          | 29,2                 | 12,46        | 16,48         | 266,3          | 2,3          |
| 01        | Хлеб пшеничный                       | 50           | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           |              |
| 257       | Напиток из шиповника                 | 200          | 0,68                 | 0            | 14,2          | 59,5           | 180,0        |
|           | 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.