

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

Меню 13.11.2024



| № реце пт. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества (г) | | | | Вит- С |
|------------------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Кал | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| 016 | Запеканка творожная с курагой | 140 | 24,13 | 16,46 | 25,28 | 347,0 | 1,24 |
| 354 | Соус сметанный | 15 | 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 |
| | <i>Второй завтрак</i> | | | | | | |
| 251 | 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 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| 038 | Салат с луком, зеленым горошком | 50 | 1,15 | 4,06 | 3,4 | 55,1 | 4,9 |
| 082 | Свекольник м/к бул. со смет., зеленью | 200/7 | 4,92 | 7,76 | 17,14 | 152,19 | 10,12 |
| 304 | Плов из отварной говядины | 170/30 | 14,24 | 15,1 | 38,1 | 348,8 | 2,85 |
| 02 | Хлеб ржаной | 40 | 3,7 | 0,7 | 27,8 | 127,0 | |
| 257 | Компот из с/м ягод | 180 | 0,23 | 15,06 | 20,19 | 83,4 | 220,0 |
| | Итого | | 24,31 | 30,13 | 176,71 | 510,57 | 249,0 |
| | <i>Полдник</i> | | | | | | |
| 338 | Булочка витая | 70 | 4,83 | 5,77 | 28,22 | 168,6 | - |
| 379 | Кисель молочный | 180 | 2,9 | 3,5 | 18,86 | 121,05 | 1,4 |
| | Итого | | 20,56 | 17,75 | 51,93 | 452,85 | 5,2 |
| | <i>Ужин</i> | | | | | | |
| 132 | Рагу овощное | 200 | 11,56 | 12,35 | 16,94 | 226,3 | 42,85 |
| 01 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,42 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | |
| 251 | Чай с сахаром, лимоном | 200 | 5,6 | 7,0 | 9,0 | 124,0 | 1,2 |
| | Итого | | 13,42 | 17,58 | 41,77 | 389,15 | 78,0 |
| | Итого за день | | 61,3 | 63,79 | 233,13 | 1827,46 | 335,4 |