

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



Меню 06.06.2022

| №<br>рецеп<br>т. | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда             | Масса<br>порций | Пищевые вещества (г) |              |               |                | Вит-С        |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
|                  |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У             | Кал            |              |
|                  | <b>Завтрак</b>                                   |                 |                      |              |               |                |              |
| 185              | Каша молочная<br>«Дружба»                        | 180             | 5,97                 | 7,93         | 25,67         | 200,6          | 1,4          |
| 03               | Бутерброд с<br>маслом                            | 40/5            | 3,57                 | 4,46         | 23,24         | 151,15         | -            |
| 382              | какао с молоком                                  | 180             | 0,12                 | -            | 18,84         | 77,5           | 1,56         |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                            |                 |                      |              |               |                |              |
| 101              | Яблоки свежие                                    | 70              | 0,5                  | -            | 9,1           | 38,0           | 2,0          |
|                  | Итого                                            |                 | 22,55                | 18,33        | 50,76         | 422,14         | 2,86         |
|                  | <b>Обед</b>                                      |                 |                      |              |               |                |              |
| 62               | Салат из свеклы<br>с зел.горошком                | 50              | 1,07                 | 2,07         | 4,258         | 37,8           | 7,5          |
| 109              | Суп<br>картофельный с<br>клецками на<br>кур.бул. | 180/20/7        | 5,41                 | 2,76         | 15,31         | 139,8          | 11,5         |
| 208              | Запеканка<br>вермишелевая с<br>отв. курами       | 180             | 12,34                | 12,57        | 8,92          | 178,4          | 1,66         |
| 02               | Хлеб ржаной                                      | 40              | 3,7                  | 0,7          | 27,8          | 127,0          | -            |
| 218              | Кисель из<br>фруктового сока                     | 180             | 1,36                 | -            | 19,0          | 116,2          | -            |
|                  | Итого                                            |                 | 24,31                | 30,13        | 176,71        | 510,57         | 249,0        |
|                  | <b>Полдник</b>                                   |                 |                      |              |               |                |              |
| 454              | Пирожок<br>печеный с<br>картофелем               | 80              | 6,65                 | 8,74         | 41,96         | 266,6          | 10,56        |
| 385              | Молоко<br>кипяченное                             | 180             | 5,6                  | 6,4          | 9,4           | 116,0          | 2,6          |
|                  | Итого                                            |                 | 20,56                | 17,75        | 51,93         | 452,85         | 5,2          |
|                  | <b>Ужин</b>                                      |                 |                      |              |               |                |              |
| 77               | Икра кабачковая                                  | 45              | 1,0                  | 4,4          | 4,25          | 61,0           | 3,5          |
| 251              | Омлет<br>натуральный                             | 120             | 10,1                 | 12,74        | 3,78          | 167,8          | 0,91         |
| 01               | Хлеб<br>пшеничный                                | 50              | 1,42                 | 0,22         | 9,28          | 45,8           | -            |
|                  |                                                  |                 |                      |              |               |                |              |
| 257              | Напиток из<br>шиповника                          | 200             | 0,23                 | 15,06        | 20,19         | 83,4           | 220,0        |
|                  | 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: 151,0 руб.