

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

Меню 10.10.2022

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
185	Каша молочная пшеничная	180	5,97	7,93	25,67	200,6	1,4
03	Бутерброд с маслом	40/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
382	какао с молоком	180	0,12	-	18,84	77,5	1,56
	Второй завтрак						
101	10.30- сок фруктовый	100	0,5	-	9,1	38,0	2,0
	Итого		22,55	18,33	50,76	422,14	2,86
	Обед						
62	Салат из свежей моркови	50	1,0	4,4	4,25	33,0	3,5
082	Борщ из св. капусты кур.бул.	200/7	1,49	4,14	9,25	79,5	17,68
304	Плов с отв.курами	170/30	14,24	15,1	38,1	348,8	2,85
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
218	Кисель плодово- ягодный	180	1,36	0	19,0	116,2	12
	Итого		24,31	30,13	176,71	510,57	249,0
	Полдник						
470	Пирожок печеный со св. яблоками	80	5,67	47,7	37,1	232,4	3,86
385	Молоко кипяченое	180	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
	Итого		20,56	17,75	51,93	452,85	5,2
	Ужин						
77	Икра кабачковая	50	0,4	0,05	0,8	5,25	3,5
132	Пюре картофельное	150	3,3	4,91	22,17	149,9	25,9
01	Хлеб пшеничный	50	1,42	0,22	9,28	45,8	-
257	Напиток из шиповника	180	0,23	15,06	20,19	83,4	220,0
	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.