

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

Меню 13.06.2023

№ рецеп т.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Вит-С
			Б	Ж	У	Кал	
	Завтрак						
13	Каша геркулесовая молочная	180	4,92	6,44	18,54	151,1	1,2
03	Бутерброд с маслом	35/5	3,57	4,46	23,24	151,15	-
383	Коф.напиток с молоком	180	4,68	5,6	21,13	158,96	1,34
	Второй завтрак						
338	10.00-яблоки свежие	100	0,9	0,2	9,5	40,0	3,2
	Итого		18,64	25,06	57,52	356,71	6,1
	Обед						
38	Салат из белокочанной капусты	50	0,93	2,06	4,63	52,62	21,5
104	Суп картофельный с пшеном на кур. бул. со сметаной	200/7	5,83	7,88	17,01	1368,5	15,5
262	Омлет с отв. курами	150	18,3	19,74	3,78	263,4	0,9
02	Хлеб ржаной	40	3,7	0,7	27,8	127,0	
417	Компот из с/м ягод	180	0,94	-	19,8	79,62	0,72
	Итого		23,39	22,61	105,83	730,83	78,02
	Полдник						
348	Крендель в сахаре	50	9,6	12,4	87,2	444,0	-
57	Кисель молочный	200	3,5	4,0	43,1	113,9	1,78
	Итого		16,28	8,69	42,72	321,31	7,22
	Ужин						
73	Огурец соленый порц.	50	14,34	7,98	6,0	153,5	1,8
304	Пюре картофельное	150	3,01	4,88	33,12	189,0	-
01	Хлеб пшенич.	50	2,7	1,06	18,8	91,6	-
126	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	10,2	82,9	-
	Итого		14,44	17,36	53,09	432,35	234,5
	Итого за день		59,65	63,92	258,66	1781,2	323,7

Стоимость меню: 179,0 руб.