

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

*Степкина О.Г.*  
Степкина О.Г./

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 52 г.о.Самара  
Дошкольные группы

*Преина И.Ю.*  
Преина И.Ю./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЗНАК  
КАЧЕСТВА

Серия БЗ  
№ 106

# МЕНЮ

4 день

На 16 ноября 2023 г.

№п/г	Наименование блюд	Выход	Стоимость	Ккал	Б(г)	Ж(г)	У(г)
<b>ЗАВТРАК</b>							
1	Масло сливочное	5гр.		33,00	0,04	3,63	0,07
2	Яйцо вареное	40гр.		62,99	5,07	4,59	0,27
3	Каша молочная пшенная с слив.масл.	150/5гр.		149,00	3,35	4,43	23,93
4	Чай с сахаром, молоком	180гр.		89,10	2,67	2,34	14,31
5	Батон	1/40 гр.		113,33	3,68	0,37	23,20
Всего в завтрак		420гр.		447,42	14,81	15,36	61,78
10:30							
1	Фрукт (яблоко)	100гр.		44,00	0,40	0,40	9,80
Всего во 2 завтрак				491,42	15,21	15,76	71,58
<b>ОБЕД</b>							
1	Винегрет овощной	50гр.		47,00	0,68	3,09	4,22
2	Суп карт.с рисом с рыб.консер.,зел.	25/180/3гр.		122,25	6,28	6,13	10,46
3	Жаркое по-- домашнему	25/125гр.		181,00	18,35	4,70	16,32
4	Компот из изюма	180гр.		101,70	0,40	0,01	24,99
5	Хлеб пшеничный	1/20гр.		47,14	1,58	0,20	9,66
6	Хлеб ржаной	1/20 гр.		34,67	1,32	0,24	6,68
Всего в обед		628гр.		533,76	28,61	14,37	72,33
<b>ПОЛДНИК</b>							
1	Печенье	70гр.		253,40	4,75	9,77	36,49
2	Кисломолочный продукт (ряженка)	180 гр.		76,00	4,35	3,75	6,30
Всего в полдник		250гр.		329,40	9,10	13,52	42,79
<b>УЖИН</b>							
1	Котлета из минтая с соусом красным	50/50гр.		111,00	6,52	5,38	9,03
2	Рис отварной	150гр.		210,00	3,65	5,37	36,68
3	Чай с сахаром, лимоном	200/10гр.		46,00	0,13	0,02	11,33
4	Хлеб пшеничный	1/40 гр.		94,28	3,16	0,40	19,31
Всего в ужин		500гр.		461,28	13,46	11,17	76,35
Всего в день				1815,86	66,38	54,82	263,05
<b>ИТОГО</b>				179,00			

Зав. Производством

Калькулятор