

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

Истапкина О.Г.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия К3
№ 105



Согласовано

Директор МБОУ Школа № 52 г.о. Самара

Дошкольные группы

Прейна И.Ю.



МЕНЮ

3 день

На 09 октября 2024 г.

| №п/п | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------|---|-----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Сыр порционно | 15гр. | | 40,50 | 3,48 | 4,43 | |
| 2 | Каша молочная гречневая | 150/5 гр. | | 133,00 | 4,63 | 1,24 | 25,76 |
| 3 | Какао с молоком | 200 гр. | | 119,00 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| 4 | Батон | 2/40 гр. | | 226,66 | 7,36 | 0,74 | 46,40 |
| Всего в завтрак | | 450 гр. | | 519,16 | 19,55 | 9,95 | 89,74 |
| 10:30 | | | | | | | |
| 1 | Сок | 50 гр. | | 21,65 | 0,25 | 0,05 | 5,05 |
| Всего во 2 завтрак | | | | 540,81 | 19,80 | 10,00 | 94,79 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50гр. | | 36,48 | 0,47 | 3,08 | 1,74 |
| 2 | Суп карт.с макаронными изд.,зеленью | 180/3гр. | | 79,86 | 2,04 | 2,16 | 13,03 |
| 3 | Кнели куриные с соусом | 50/50гр. | | 197,27 | 15,48 | 12,85 | 4,81 |
| 4 | Каша вязкая из крупы перловой | 130/5 гр. | | 150,00 | 2,65 | 7,23 | 18,58 |
| 5 | Компот из свеж. яблок | 180гр. | | 88,20 | 0,14 | 0,14 | 21,49 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 1/20гр. | | 47,14 | 1,58 | 0,20 | 9,66 |
| 7 | Хлеб ржаной | 1/20 гр. | | 34,67 | 1,32 | 0,24 | 6,68 |
| Всего в обед | | 688гр. | | 633,62 | 23,68 | 25,90 | 75,99 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Булочка Веснушка | 50 гр. | | 151,00 | 3,90 | 3,06 | 26,93 |
| 2 | Кисломолочный продукт (бифидок) | 100 гр. | | 50,67 | 2,90 | 2,50 | 4,10 |
| Всего в полдник | | 150 гр. | | 201,67 | 6,80 | 5,56 | 31,03 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150/5 гр. | | 180,00 | 3,63 | 9,73 | 19,43 |
| 2 | Чай с сахаром | 200гр. | | 44,00 | 0,07 | 0,02 | 11,10 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 1/40 гр. | | 94,28 | 3,16 | 0,40 | 19,31 |
| Всего в ужин | | 395гр. | | 318,28 | 6,86 | 10,15 | 49,84 |
| Всего в день | | | | 1694,38 | 57,14 | 51,61 | 251,65 |
| ИТОГО | | | | 179,00 | | | |

Зав. Производством

Калькулятор