

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"
Степкина О.Г./

НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЗНАК
КАЧЕСТВА

Серия 63
№ 105

Согласовано

Директор МБОУ Школа № 52 г.о.Самара
Дошкольные группы
Преина И.Ю./

МЕНЮ

9 день

На 31 октября 2024 г.

| №п/п | Наименование блюд | Выход | Стоимость | Ккал | Б(г) | Ж(г) | У(г) |
|--------------------|-------------------------------|----------|-----------|---------|-------|-------|--------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 1 | Зеленый горошек консервиров. | 30гр. | | 31,20 | 0,90 | 0,02 | 6,82 |
| 2 | Омлет натуральный с маслом | 125/5гр. | | 239,91 | 11,50 | 20,59 | 2,30 |
| 3 | Какао с молоком | 200гр. | | 119,00 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| 4 | Батон | 1/40 гр. | | 113,33 | 3,68 | 0,37 | 23,20 |
| Всего в завтрак | | 400гр. | | 503,44 | 20,16 | 24,52 | 49,90 |
| 10:30 | | | | | | | |
| 1 | Сок | 50 гр. | | 21,65 | 0,25 | 0,05 | 5,05 |
| Всего во 2 завтрак | | | | 525,09 | 20,41 | 24,67 | 54,95 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы | 50гр. | | 47,00 | 0,71 | 3,04 | 4,18 |
| 2 | Суп-лапша домашняя, с зел. | 180/3гр. | | 73,80 | 1,59 | 3,65 | 8,59 |
| 3 | Котлета из говядины с соусом | 50/50гр. | | 117,00 | 7,82 | 6,10 | 8,43 |
| 4 | Картофельное пюре | 130/5гр. | | 151,73 | 2,69 | 7,79 | 17,78 |
| 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. | | 559,54 | 15,85 | 21,16 | 76,81 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 40гр. | | 149,33 | 2,59 | 3,28 | 27,32 |
| 2 | Кисломолочный продукт (кефир) | 100 гр. | | 50,00 | 2,90 | 2,50 | 4,00 |
| Всего в полдник | | 140гр. | | 199,33 | 5,49 | 5,78 | 31,32 |
| УЖИН | | | | | | | |
| 1 | Капуста тушеная | 160гр. | | 128,00 | 3,34 | 5,93 | 15,34 |
| 2 | Сосиска отварная | 50гр. | | 130,00 | 5,50 | 11,95 | 0,20 |
| 3 | Чай с сахаром | 200гр. | | 44,00 | 0,07 | 0,02 | 11,10 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 1/40 гр. | | 94,28 | 3,16 | 0,40 | 19,31 |
| Всего в ужин | | 450гр. | | 396,28 | 12,07 | 18,30 | 45,95 |
| Всего в день | | | | 1680,24 | 53,82 | 69,81 | 209,03 |
| ИТОГО | | | | 179,00 | | | |

Зав. Производством

Калькулятор