

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Остаф. Сестеревых О.А.  
подпись      расшифровка подписи

Аврискин А.Ю.  
подпись      расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 21.11.25 ясли

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                                                         | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 30/10                        | <b>Бутерброд с сыром ...</b><br>Сыр, Хлеб пшеничный                                                                                                                                                        | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                        |                               |
| 150/5                        | <b>Каша Дружба молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                      | ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                        |                               |
| 180                          | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                                                                           | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 100                          | <b>Йогурт</b><br>йогурт                                                                                                                                                                                    | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3                                          |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 150/5/1                      | <b>Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень</b><br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень                                                | ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6                                          |                               |
| 70                           | <b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том</b><br>Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                          |                               |
| 150                          | <b>Каша гречневая вязкая,свекла отварная порционно</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла                                                                                                   | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                        |                               |
| 180                          | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                                      | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                |                               |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                          | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 70                           | <b>Гуляш из филе отварной птицы</b><br>Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста                                                                                 | ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3                                         |                               |
| 130                          | <b>Макаронные изделия отварные</b><br>Макароны, Соль, Масло сливочное                                                                                                                                      | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                        |                               |
| 180                          | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                   | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| 50                           | <b>Булочка Домашняя</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо                                                                                                                       | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                        |                               |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>        |                                                                                                                                                                                                            | ккал-1544, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-229                                    | 210                           |

Калькулятор

Бригадир поваров