

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района 2-й Самары"

Аверский А.Ю.

Меню дневного рациона 80 школа на 24.12.25 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/20	Бутерброд с маслом сливочным. Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	Суп молочный с вермишелью Молоко, Масло сливочное, Лапша, Сахар-песок, Соль	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с клецками. зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	Колобки куриные с томатным соусом Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-113, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	
150	Картофельное пюре с маслом,зелёный горошек Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Плов из птицы, капуста квашеная Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-337, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-37	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1590, Белки-47, Жиры-56, Углеводы-221	210

Калькулятор

Бригадир поваров