

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

С.А. Мановерева О.А.
подпись расшифровка подписи

Аврискин А.Ю.
подпись расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 25.12.25 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-192, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картоф.со сметаной зелень Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
180	Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Плетенка" Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29	
50	Икра морковная Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
70	Гуляш из филе птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
130	Каша перловая Крупа перловая, Масло сливочное, Соль	ккал-159, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-27	
180/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:			210

Калькулятор

Бригадир поваров