СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 03.11.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
20/5/10	***Бутерброд с маслом сл. и сыром*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	**ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10**	
150	***Суп молочный с макаронными изделиями*** Молоко, Масло сливочное, Макароны, Сахар-песок, Соль	**ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14**	
180	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	**ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Бифидок*** бифидок	**ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4**	
	-ОБЕД-		
150/1	***Суп полевой на бульоне с зеленью укропа*** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	**ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12**	
70	***Котлеты куриные с томатным соусом*** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	**ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7**	
150	***Рагу из овощей*** Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	**ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15**	
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**	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13**	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
160	***Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.*** Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	**ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37**	
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**	
50	***Сушки*** сушки	**ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33**	
100	***Яблоко свежее (нарезка)*** Яблоки	**ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
	Итого за день: ккал-1539, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-210		*210*

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____