СОГЛАСОВАНО

подпись Ширяева расшифровка подписи

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

подпись Аврискин А.Ю. расшифровка подписи

# Меню дневного рациона 80 школа на 06.11.26 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***<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр | **ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10** | |
| 150/5 | ***Каша Дружба молочная жидкая с маслом***<br>Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | **ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26** | |
| 180 | ***Чай с молоком***<br>Чай, Молоко, Сахар-песок | **ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12** | |
| | **-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | | |
| 100 | ***Йогурт***<br>йогурт | **ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3** | |
| | **-ОБЕД-** | | |
| 150,/5/1 | ***Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень***<br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень | **ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6** | |
| 70 | ***Зразы " Ленивые " из говядиныс яйцом .с соусом том***<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** | |
| 160 | ***Каша гречневая вязкая,свекла отварная порционно***<br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла | **ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19** | |
| 180 | ***Сок фруктовый***<br>Сок фруктовый | **ккал-123, Белки-1, Углеводы-29** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| 40 | ***Хлеб ржаной***<br>Хлеб ржаной | **ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13** | |
| | **-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-** | | |
| 30 | ***Кабачковая икра***<br>Икра кабачковая | **ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2** | |
| 70 | ***Биточки "Детские" с соусом томатным***<br>Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный | **ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7** | |
| 130 | ***Макаронные изделия отварные с маслом***<br>Макароны, Соль, Масло сливочное | **ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30** | |
| 180 | ***Чай (с сахаром)***<br>Чай, Сахар-песок | **ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7** | |
| 50 | ***Булочка Домашняя***<br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо | **ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30** | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| | ***Итого за день:*** ккал-1605, Белки-50, Жиры-56, Углеводы-225 | | *210* |

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____