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 10.11.26 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	***Запеканка из творога с рисом с сусом молочным*** Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Яйцо, Сметана, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	**ккал-285, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-25**	
180	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	**ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16**	
	-ОБЕД-		
150,/5/1	***Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень*** 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*** 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**	
135	***Каша гречневая вязкая со сливочным маслом*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	**ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19**	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	**ккал-68, Белки-0, Углеводы-17**	
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-		
70	***Гуляш из птицы*** Курица, Лук репчатый, Морковь, Мука, Соль, Томатная паста, Масло растительное	**ккал-93, Белки-15, Жиры-3, Углеводы-2**	
150	***Каша перловая,кукуруза консервированная*** Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	**ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29**	
180/3,5	***Чай с лимоном с сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
50	***Булочка Домашняя*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	**ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
	Итого за день: ккал-1591, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-217		***210***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____