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 12.11.26 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 пшённая молочная жидкая с маслом*** Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	**ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29**	
180	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	**ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Напиток кисломолочный Кефир*** Кефир	**ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4**	
	-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	***Икра морковная*** Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	**ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5**	
90	***Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным*** Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	**ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6**	
120	***Каша пшеничная вязкая*** Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль	**ккал-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20**	
180/3,5	***Чай с лимоном с сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
50	***Булочка Молочная*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	**ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
	Итого за день: ккал-1502, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-216		210

Калькулятор

Бригадир поваров