

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 12.02.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/10	Бутерброд с маслом сливочным . Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
150/5	Каша ячневая молочная ж идкая с маслом Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоко свеж ее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
15/150/1	Суп картофельный с отварной рыбой с пшеном зелень Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, 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	
30	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Запеканка "Лакомка". Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
220	Капуста запеченая в яйце Капуста б/к, Масло растительное, Соль, Яйцо	ккал-137, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6	
150	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-24, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-6	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1367, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-176	210

Калькулятор

Бригадир поваров