

Сестер
подпись

Степанов
расшифровка подписи



Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 15.05.26 ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 30/10 | <i>Бутерброд с маслом сливочным .</i> Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15 | |
| 40 | <i>Яйцо вареное</i> Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150 | <i>Пудинг из творога с яблоками.с сусом молочным</i> Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21 | |
| 180 | <i>Чай (с сахаром)</i> Чай, Сахар-песок | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | <i>Напиток кисломолочный Ряженка</i> ряженка | ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 150/5/1 | <i>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</i> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень | ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| 70 | <i>Тефтели мясные , соус томатный</i> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 | |
| 130 | <i>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</i> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180 | <i>Напиток из шиповника</i> Плоды шиповника, Сахар-песок | ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19 | |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | <i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | <i>Кабачковая икра</i> Икра кабачковая | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 165 | <i>Макароны отварные с сыром,с маслом сливочным.</i> Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 180 | <i>Напиток фруктовый.</i> компотная смесь, Сахар-песок | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15 | |
| 50 | <i>Бутерброд с повидлом</i> Хлеб пшеничный, Повидло | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28 | |
| 20 | <i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| Итого за день: | | ккал-1625, Белки-55, Жиры-59, Углеводы-219 | 210 |

Калькулятор

[Handwritten signature]

Бригадир поваров