


СОГЛАСОВАНО


 подпись


 расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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


 Аверскин А.Ю.
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 19.06.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/10	Бутерброд с сыром ... Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
150/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Йогурт йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<u>-ОБЕД-</u>			
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 говядины с 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	
150	Каша гречневая вязкая с томатом свежим. Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Помидоры	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
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	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Макаронные изделия отварные с маслом Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
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-1576, Белки-54, Жиры-51, Углеводы-226

210

Калькулятор

 Бригадир поваров
 