

СОГЛАСОВАНО



подпись



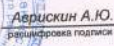
расшифровка подписи


УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

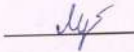


расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 24.06.26 ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|---|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 10/20 | бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 200 | Суп молочный с макаронными изделиями Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-153, Белки-6, Жиры-6 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) Яблоки | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 30 | Салат из свежей капусты Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное | ккал-26, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3 | |
| 150/1 | Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 70 | Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль | ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20 | |
| 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 | |
| -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК- | | | |
| 200 | Плов из филе птицы со свежей помидорой Филе куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Помидоры | ккал-302, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 180 | Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| 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-1682, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-218 | 210 |

Калькулятор



Бригадир поваров

