

Сейф
подпись

Светлана
расшифровка подписи

А.Ю.
подпись

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 25.03.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	Икра морковная Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной зеленью 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	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Гороховое пюре с огурцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
80	Рыба тушеная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Рис отварной Крупа рисовая, Масло сливочное, Соль	ккал-182, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-32	
180	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		Итого за день: ккал-1626, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-219	210

Калькулятор

Бригадир поваров