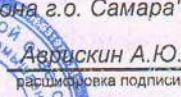


  
подпись

  
расшифровка подписи

  
подпись

  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 26.05.26 ясли

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
20/5/10	<b>Бутерброд с маслом сл. и сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-120, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-10	
130/20	<b>Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком</b> Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/5/1	<b>Щи из свежей капусты со сметаной ,зелень</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	<b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том</b> 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	
135	<b>Каша гречневая вязкая со сливочным маслом</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180/3,5	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	<b>Пряник</b> пряник	ккал-278, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1754, Белки-52, Жиры-45, Углеводы-234

210

Калькулятор

Бригадир поваров