

СОГЛАСОВАНО

  
 подпись

  
 расшифровка подписи


УТВЕРЖДАЮ

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


 Аврискин А.Ю.  
 расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 80 школа на 30.04.26 ясли

| Выход (г)                    | Наименование блюда   | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |  |  |                         |
| 5/30                         | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный   | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 150/5                        | <b>Каша пищённая молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное   | ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29                                     |                         |
| 180                          | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Сахар-песок, Молоко   | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |  |  |                         |
| 100                          | <b>Напиток кисломолочный Снежок</b><br>Снежок  | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>                |  |  |                         |
| 150/5/1                      | <b>Борщ из свежей капусты с картоф.со сметаной зелень</b><br>Свёкла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное                                     | ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8                                       |                         |
| 200                          | <b>Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным</b><br>Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые                                | ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                          | <b>Напиток апельсиновый</b><br>Апельсины, Сахар-песок  | ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной  | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |  |  |                         |
| 50                           | <b>Икра морковная</b><br>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль  | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                       |                         |
| 99                           | <b>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</b><br>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное | ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6                                       |                         |
| 120                          | <b>Каша пшеничная вязкая</b><br>Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль   | ккал-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19                                     |                         |
| 180/3,5                      | <b>Чай с лимоном с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон  | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| 50                           | <b>Булочка Молочная</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо   | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36                                     |                         |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |

**Итого за день:** ккал-1516, Белки-55, Жиры-46, Углеводы-221

210

Калькулятор

 Бригадир поваров  
