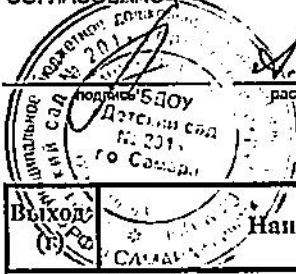


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 30.05.23**

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<i>Морковь припущенная с сахаром</i> Морковь, Сахар-песок	ккал-22, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
150	<i>Запеканка из творога с рисом со сметаной.</i> Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180	<i>Какао напиток с молоком</i> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	<i>Напиток из лимонов</i> Лимон, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
-ОБЕД-			
200/1	<i>Суп полевой, зелень</i> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
180	<i>Курица тушеная с овощами</i> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
180	<i>Компот из сухофруктов</i> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	<i>Печенье овсяное</i> печенье овсяное	ккал-140, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-14	
200	<i>Чай со смородиной</i> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
50	<i>Кабачковая икра</i> Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
170	<i>Макаронны отварные с сыром с маслом</i> Макаронны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11	<i>Чай (с сахаром)</i> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1676, Белки-60, Жиры-54, Углеводы-241

179

Калькулятор

Бригадир поваров