

СОГЛАСОВАНО

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

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 23.10.23

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко	ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Филе бедра куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Огурцы соленые	ккал-351, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-41	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
40	Гренки из батона Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УЖИН-			
80	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
120	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
180	Кисель фруктово-ягодный. Сахар-песок, Кисель	ккал-109, Углеводы-27	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1582, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-243

179

Калькулятор

Бригадир поваров