

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 14.02.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

-ЗАВТРАК-

- 5/30 **Бутерброд с маслом сливочным** ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200/5 **Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом** ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
- 180/10 **Чай с сахаром** ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
Чай, Сахар-песок

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Сок фруктовый** ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16
Сок фруктовый

-ОБЕД-

- 200/5/1/1 **Щи из св. капусты с картофелем со смет., зел.чесн.** ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8
Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Зелень, Сметана, чеснок
- 70 **Гуляш из филе птицы** ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2
Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста
- 150 **Каша перловая, кукуруза консервированная** ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза
- 180 **Компот из изюма** ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25
Изюм, Сахар-песок
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный
- 40 **Хлеб ржаной** ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19
Хлеб ржаной

-ПОЛДНИК-

- 50 **Ватрушка с творогом** ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17
Дрожжи, Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо, Творог, Масло растительное
- 200 **Напиток фруктовый** ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17
компотная смесь, Сахар-песок

-УЖИН-

- 70 **Биточки "Детские" с соусом томатным** ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный
- 150 **Макаронные изделия отварные** ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34
Макаронны, Масло сливочное, Соль
- 180/8/6 **Чай с сахаром и яблоками** ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
Чай, Сахар-песок, Яблоки
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1755, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-290

179

Калькулятор

Бригадир поваров