

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 05.09.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.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	
45	Салат из моркови Морковь, Сахар-песок	ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной. Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
-ОБЕД-			
150/1	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
50/30	Гуляш из отварной курицы Курица, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Мука, Соль	ккал-100, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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-			
50	печенье "топленое молоко" печенье топленое молоко	ккал-45, Белки-6, Жиры-0, Углеводы-36	
150/7/3,5	Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-УЖИН-			
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
170	Макаронные отварные с сыром с маслом Макаронные, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1584, Белки-66, Жиры-46, Углеводы-258**179**

Калькулятор

Бригадир поваров