

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 20.04.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<i>Каша молочная тищеная с маслом сл.</i> Молоко, Крупа пшени, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180	<i>Кофейный напиток с молоком</i> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	<i>Молоко кипячёное</i> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	<i>Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр</i> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	<i>Плов из мяса птицы.</i> Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40	
180	<i>Напиток клюквенный</i> Клюква, Сахар-песок	ккал-83, Белки-0, Углеводы-23	
40	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	<i>Плюшка "Московская"</i> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200/11	<i>Чай (с сахаром)</i> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-УЖИН-</u>			
70	<i>Оладьи из печени с соусом томатным</i> Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
150	<i>Картофельное пюре</i> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	<i>Кисель фруктово-ягодный</i> Сахар-песок, Кисель	ккал-121, Углеводы-30	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1851, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-286

179

Калькулятор

Бригадир поваров