



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 13.03.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
60	Омлет натуральный Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-97, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-1	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-173, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>-ОБЕД-</u>			
150	Борщ из свежей капусты с картофелем Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с луком бланшированным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко, Лук репчатый, Масло растительное	ккал-117, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-УЖИН-</u>			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1684, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-265

179

Калькулятор

Бригадир поваров