

СОГЛАСОВАНО

А. Ю. Аврискин
подпись



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



А. Ю. Аврискин
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 30.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-83, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
150/7	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
70	Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-УЖИН-			
90	Тефтели рыбные тушеные с соусом Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
130	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
150	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-99, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-24	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
Итого за день:		ккал-1600, Белки-50, Жиры-50, Углеводы-254	179

Калькулятор

А. Ю. Аврискин

Бригадир поваров

А. Ю. Аврискин