

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.
подпись

А.В. Бажанова
рационализация подписи

Аврискин А.Ю.
подпись

рационализация подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 02.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	Суп молочный с гречневой крупой Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	компот из свеж их яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Плошка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
-УЖИН-			
200	Бизус с сосисками Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло растительное, Капуста б/к, Соль, Томатная паста, Мука, Сахар-песок	ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1513, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-214

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Аврискин А.Ю.