

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОП" *Ирина Александровна*Ирискин А Ю  
цифровая подпись

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 28.06.24

Выход (г)	Наименование блюда	м.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<b>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</b> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
150	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из чёрной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/5/1	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</b> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	
70	<b>Котлеты из говядины с соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
120	<b>Пюре из картофеля</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11	
150	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
150/7	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
200	<b>Бигус с сосисками</b> 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	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1579, Белки-47, Жиры-60, Углеводы-215	179

Бригадир поваров *Алексей*

Калькулятор