

СОГЛАСОВАНО

И.В. Заведующий
Зубовская Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 24.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.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	
150/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
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	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным 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	
130	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	
150	Напиток из смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-50, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Запеканка "Лакомка". Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
150	Кисель из вишни (фр. ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
-УЖИН-			
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным. Макаронные, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1529, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-229

179

Калькулятор

Бригадир поваров