

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КОП Промышленность" района г.о. Самара


расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с от 04.06.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200/5 | Каша кукурузная молочная жидкая Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Йогурт йогурт | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 200/1 | Суп овощной на бульоне с укропом Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень | ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8 | |
| 70 | Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/20 | Гороховое пюре с огурцом свежим порционно Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 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 | Печенье "К кофе" Печенье "К кофе" | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38 | |
| 200 | Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15 | |
| <u>-УЖИН-</u> | | | |
| 150/15 | Лепешки с творогом со сгущённым молоком. Лепешки, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко | ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41 | |
| 180/10 | Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | |
| 100 | Яблоко свежее (нарезка) Яблоко | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |

Итого за день: ккал-1821, Белки-62, Жиры-51, Углеводы-278

179

Калькулятор

 Бригадир поваров