

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП "Ромашкино" городского района г.о. Самара"

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 12.11.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
45	Салат из моркови Морковь, Сахар-песок	ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
100/10	Запеканка из творога с рисом и молоком сауценым Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Плов из птицы с огуцом консервированным Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
-ПОЛДНИК-			
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным. Макароньы, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180/107	Чай с лимоном и сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1916, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-306

179

Калькулятор

Бригадир поваров