

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

подпись

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.08.23

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.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 | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150/5 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25 | |
| 180/10 | Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток кисломолочный Снежок Снежок | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 150/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 70 | Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый | ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 130/30 | Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла | ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из изюма Изюм, Сахар-песок | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Булочка Молочная Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36 | |
| 150/7/3,5 | Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -УЖИН- | | | |
| 70 | Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста | ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2 | |
| 130 | Макаронные изделия отварные Макаронны, Соль, Масло сливочное | ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30 | |
| 180 | Кисель из натурального сока. Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный | ккал-151, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-37 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15 | |

Итого за день: ккал-1710, Белки-57, Жиры-43, Углеводы-285

179

Калькулятор

Бригадир поваров