

СОГЛАСОВАНО
 И. С. *Иванова С.В.*
 Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
 1026301510872

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
 Для
 Аверюкин А.Ю.
 1026301510872

Меню дневного рациона 201 д/с на 14.06.24

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	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-ОБЕД-	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
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	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
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-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
		-ПОЛДНИК-	
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200/11	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-74, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
		-УЖИН-	
200	Бигус с сосисками 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	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1817, Белки-52, Жиры-62, Углеводы-248

Калькулятор _____

Бригадир поваров *Александр*