

СОГЛАСОВАНО

И.О. Завернухина

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 19.07.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (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	
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
105	Омлет натуральный Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка ряженка	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
170	Жаркое "По-домашнему" Свинина, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Соль, Томатная паста	ккал-254, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-16	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Крендель "Сахарный" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо	ккал-197, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-30	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-УЖИН-</u>			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1735, Белки-53, Жиры-69, Углеводы-226

179

Калькулятор

 Бригадир поваров 