

СОГЛАСОВАНО


 УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО "КОП БС" Самарской области района г.о. Самара"

 Аврискин А.Ю.
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 03.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
160	Запеканка из творога с морковью, с соусом мол Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток клюквенный Ш кольный Клюква, Сахар-песок	ккал-31, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
150/3/1	Борщ из свекл и капусты с картофом сметаной зелень Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Птица тушеная с овощами со свекл им соусом. Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
150	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Розалик с повидлом Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло	ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
-УЖИН-			
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	Макаронь отварных с сыром, с маслом сливочным. Макаронь, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180/10/3, 5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1529, Белки-49, Жиры-47, Углеводы-227

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
 