

СОГЛАСОВАНО

И.В. Заведующий
В.В. Виссариус

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Пром. питания" района г.о. Самара"

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с № 28.08.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 5/10/30 | Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 30 | Кабачковая икра Икра кабачковая | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2 | |
| 105 | Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Молоко кипячёное Молоко | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 150/5/1 | Борщ из свежей капусты с картоф.со 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 | |
| 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-6 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек | ккал-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20 | |
| 150 | Компот из изюма Изюм, Сахар-песок | ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <u>-ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 50 | Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи | ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 150/7/3,5 | Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <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 | |
| 130 | Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное | ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27 | |
| 180 | Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1570, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-216

179

Калькулятор

Бригадир поваров