

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промисловый район г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дня на 02.06.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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	
200/5	Каша молочная пшенная с маслом сл Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Плов из птицы с кукурузой консервированной Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
70	Бифштекс "Особый" с соусом томатным Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
130	Макаронные изделия отварные Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
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-1891, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-318

179

Калькулятор

Бригадир поваров