

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписиподпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 26.04.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
105	<b>Омлет натуральный</b> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-105, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Ряж енка</b> ряженка	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/5/1	<b>Борщ из свеж ей капусты на бульоне со сметаной, укр</b> 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	<b>Жаркое "По-домашнему"</b> Свинина, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Соль, Томатная паста	ккал-254, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-16	
180	<b>Напиток лимонный</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Крендель "Сахарный"</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо	ккал-197, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-30	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> 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