

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 20.12.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180/10	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/5/1/1	Щи из св. капусты с картофелем со смет.,зел,чесн. Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Зелень, Сметана, чеснок	ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	Гуляш из филе птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	Каша перловая, кукуруза консервированная Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
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	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
-ПОЛДНИК-			
50	Ватрушка с творогом Дрожжи, Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо, Творог, Масло растительное	ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17	
200	Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
70	Биточки "Детские" с соусом томатным Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Макаронные изделия отварные Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1759, Белки-57, Жиры-39, Углеводы-291

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Павел