

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

А.И. Кутузов
подпись

А.И. Кутузов
расшифровка подписи



Аверский А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 19.09.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200/5 | Каша молочная пшеничная 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 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 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 | |
| <u>-ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 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 | |
| <u>-УЖИН-</u> | | | |
| 70 | Бифитекс "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 Макароны, Соль, Масло сливочное | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 180/10 | 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

Калькулятор

Бригадир поваров

179

