

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 21.02.25

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** ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15
Масло сливочное, Хлеб пшеничный
- 200/5 **Каша " Друж ба" молочная жидкая с маслом** ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
- 180 **Чай со смородиной** ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
Чай, Сахар-песок, Черная смородина

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Сок фруктовый** ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16
Сок фруктовый

-ОБЕД-

- 200/1 **Рассольник Ленинградский с зеленью** ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16
Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень
- 70 **Биточки " Детские" с соусом томатным** ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7
Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный
- 145 **Гороховое пюре, салат из лука репчатого** ккал-213, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-28
Крупа горох, Соль, Масло сливочное, Лук репчатый, Масло растительное
- 180 **Компот из изюма** ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25
Изюм, Сахар-песок
- 20 **Хлеб пшеничный** ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Хлеб пшеничный
- 20 **Хлеб ржаной** ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7
Хлеб ржаной

-ПОЛДНИК-

- 50 **Булочка " Молочная"** ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо
- 200 **Напиток из апельсинов** ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17
Апельсины, Сахар-песок

-УЖИН-

- 50 **Кабачковая икра** ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
Икра кабачковая
- 165 **Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.** ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35
Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр
- 200 **Напиток клюквенный Ш кольный** ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15
Клюква, Сахар-песок
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1810, Белки-55, Жиры-43, Углеводы-388

179

Калькулятор

Бригадир поваров