СОГЛАСОВАНО

подпись | расшифровка подписи

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

подпись | Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 08.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/10/30	***Бутерброд с маслом, сыром*** Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	ккал-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
105	***Омлет натуральный с маслом*** Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Молоко кипячёное*** Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Борщ из свеж ей капусты на со сметаной, укр*** 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	
70	***Тефтели мясные с соусом томатным*** Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
150	***Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
180	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	***Хлеб рж аной*** Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ПОЛДНИК-	
50	***Плюшка "Московская"*** Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200/11/3,5	***Чай с лимоном и сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-УЖИН-	
80	***Рыба тушёная с овощами*** Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	***Рис отварной*** Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	***Компот из свеж их яблок*** Яблоки, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		Итого за день: ккал-1713, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-243	179

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____