

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 30.03.23

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись ЕНТОВ

расшифровка подписи

Наименование блюда	эл.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-		
5/30 Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5 Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл. Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-246, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180 Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100 Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный) Чёрная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-58, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
-ОБЕД-		
50 Салат и белокочанной капусты с морковью Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
15/200/1 Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
80 Биточки рубленые куриные со сметанным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130 Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180 Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30 Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
-ПОЛДНИК-		
50 Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200 Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-89, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
-УЖИН-		
85 Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
150 Макароны изделия отварные Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/20 Чай с повидлом Чай, Повидло	ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
30 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1872, Белки-54, Жиры-58, Углеводы-285

179

Калькулятор

Бригадир поваров