СОГЛАСОВАНО
Заведующий
расшифровка подписи

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

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 22.05.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
30/10	**Бутерброд с маслом сливочным .** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
150/5	**Каша ячневая молочная ж идкая с маслом** Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
180	**Какао напиток с молоком** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	**Яблоко свеж ее (нарезка)** Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
15/150/1	**Суп картофельный с отварной рыбой с пшеном зелень** Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12	
200	**Жаркое по-домашнему из цыплят** Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	**Компот из сухофруктов** Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
30	**Хлеб ржаной** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-ПОЛДНИК-	
50	**Запеканка "Лакомка".** Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
150	**Напиток клюквенный Ш кольный** Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-УЖИН-	
70	**Котлеты куриные с томатным соусом** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	**Капуста св тушеная** Капуста б/к, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
150	**Чай с сахаром** Чай, Сахар-песок	ккал-24, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-6	
20	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		Итого за день: ккал-1510, Белки-51, Жиры-55, Углеводы-203	210

Калькулятор

Бригадир поваров