

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 07.09.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.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	
150/5	Каша пшённая молочная жидкая с маслом Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
180	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-			
150	Борщ из свежей капусты с картофелем Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200/20	Плов из мяса птицы с томатом свежим Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Помидоры	ккал-408, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-41	
200	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
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	Пряник пряник	ккал-159, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УЖИН-			
70	Оладьи из печени с соусом томатным Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
120	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
200	Кисель фруктово-ягодный Сахар-песок, Кисель	ккал-121, Углеводы-30	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1771, Белки-54, Жиры-53, Углеводы-266

179

Калькулятор

Бригадир поваров