

СОГЛАСОВАНО



Подпись



расшифровка подписи

Директор ООО "КФХ" муниципального района в.о. Самара



Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 дс на 16.10.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.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 | |
| 180 | Суп молочный с гречневой крупой Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль | ккал-112, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 180/70 | Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 70 | Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль | ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130 | Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное | ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180 | компот из свеж их яблок Яблоки, Сахар-песок | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 20 | Хлеб рж аной Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Плошка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи | ккал-179, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-39 | |
| 150 | Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок | ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12 | |
| -УЖИН- | | | |
| 200 | Бизис с сосисками Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло растительное, Капуста б/к, Соль, Томатная паста, Мука, Сахар-песок | ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14 | |
| 150/7 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1513, Белки-45, Жиры-52, Углеводы-214

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
 