

СОГЛАСОВАНО



Л. В. Ливская
расшифровка подписи

УТВЕРЖЕНО
Директор ООО "КОП ПИТАНИЕ" г.о. Самара



А. Ю. Аврискин
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с № 04.06.24

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (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 кукурузная молочная жидкая с маслом Крупа кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Йогурт йогурт | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 150/1 | Суп овощной на бульоне с укропом Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень | ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7 | |
| 70 | Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/20 | Гороховое пюре с огурцом свежим порционно Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 150 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-57, Белки-0, Углеводы-14 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Печенье "К кофе" Печенье "К кофе" | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38 | |
| 150 | Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок | ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -УЖИН- | | | |
| 150/20 | Лепшевик с творогом со сг.молоком Макаронны, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко | ккал-322, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-44 | |
| 150/7 | Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко | ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 | |
| 100 | Яблоки свежие нарезка Яблоки | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |

Итого за день: ккал-1704, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-253

179

Калькулятор

Бригадир поваров
Г. Н. Насеев