

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 2018 г. на 08.04.24

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	
200/5	Каша геркулесовая молочная с маслом сл. Крупа геркулес, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с вермишелью с укропом Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Макароны, Зелень	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	Плов из пшеницы с кукурузой консервированной Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
80	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1875, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-303

179

Калькулятор

Бригадир поваров