

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

подпись

Меню дневного рациона 201 д/с на 14.08.23

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
530	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша манная молочная жидкая</b> Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
20	<b>Кукуруза консервированная припущенная</b> Кукуруза	ккал-8, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-1	
200/1	<b>Суп картофельный с вермишелью с укропом</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Макароны, Зелень	ккал-108, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18	
200	<b>Плов из мяса птицы.</b> Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Батон с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-123, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-28	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
90	<b>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</b> Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
130	<b>Пюре из картофеля</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200/117	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1675, Белки-53, Жиры-47, Углеводы-261

179

Калькулятор

Бригадир поваров