

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 11.03.24

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 манная молочная жидкая Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-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 птицы с квашеной капустой Филе куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37	
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-68, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
40	Гренки из батона Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
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	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
Итого за день:		ккал-1697, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-263	179

Калькулятор

Бригадир поваров