

СОГЛАСОВАНО

А.Т. Комиссарова
 подпись
 расшифровка подписи

 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КОЛПХОИМУЩЕСТВЕННОГО РАЙОНА г.о. Самара"


Аверискин А.Ю.
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 20.11.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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	
160	Омлет с зелёным горошком Яйцо, Молоко, Мука, Зелёный горошек, Масло сливочное	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Борщ из свеж ей капусты с картофелем и укропом Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Гороховое пюре Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-31	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
-УЖИН-			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1816, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-278

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
Малф