

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 22.11.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
30	<i>Кабачковая икра</i> Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
105	<i>Омлет натуральный</i> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/8/6	<i>Чай с сахаром и яблоками</i> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	<i>Напиток кисломолочный Ряженка</i> ряженка	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>-ОБЕД-</u>			
150	<i>Борщ из свежей капусты с картофелем</i> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	<i>Тефтели мясные с соусом томатным</i> Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
130/20	<i>Гороховое пюре с огурцом свежим порционно</i> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
150	<i>Напиток из лимонов</i> Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
20	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	<i>Булочка Молочная</i> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
150/7	<i>Чай с сахаром</i> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-УЖИН-</u>			
80	<i>Рыба тушёная с овощами</i> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	<i>Рис отварной</i> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	<i>Кисель из натурального сока.</i> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29	
20	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1623, Белки-62, Жиры-51, Углеводы-243	179

Калькулятор

Бригадир поваров