

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 22.04.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/370	Бутерброд с маслом сл и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
50	Салат из свеклы отварной Свекла, Масло растительное	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
200/17	Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень, чеснок	ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
70	Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
180	Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
-ПОЛДНИК-			
200	Напиток клюквенный Ш кольный Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
-УЖИН-			
160	Запеканка из творога с морковью, с соусом мол Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
180/20	Чай с повидлом Чай, Повидло	ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
100	Яблоко свежое (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1773, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-271

210

Калькулятор

Бригадир поваров