

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО «Юридический центр «Самара» г.о. Самара»

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 2024 г. д/с на 13.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша Дружба молочная жидкая с маслом</b> Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
150/7	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
150	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
70	<b>Котлеты из говядины с соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	<b>Каша пшеничная вязкая</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	
150	<b>Напиток из смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-50, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Запеканка "Лакомка".</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
150	<b>Кисель из вишни ( фр. ягодный)</b> Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
<b>-УЖИН-</b>			
30	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	<b>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</b> Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1529, Белки-47, Жиры-47, Углеводы-229

179

Калькулятор

Бригадир поваров