

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 19.10.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная пшеничная с маслом сл. Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	печенье "топленое молоко" печенье топленое молоко	ккал-45, Белки-6, Жиры-0, Углеводы-36	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
<u>-УЖИН-</u>			
70	Оладьи из печени с соусом томатным Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
130	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	

Итого за день: ккал-1552, Белки-56, Жиры-42, Углеводы-269

179

Калькулятор

Бригадир поваров