

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП" городского района г.о. Самара"Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 26.11.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
45	Салат из моркови Морковь, Сахар-песок	ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
100/10	Запеканка из творога с рисом и молоком сушеным Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снеж ок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/1	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
200	Птица тушеная с овощами с соусом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макаронные изделия с сыром, с маслом сливочным. Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180/107	Чай с лимоном и сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1650, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-241

179

Калькулятор

Бригадир поваров