

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОС" г.о. Самары

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

подпись

МБД расшифровка подписи

подпись

Меню дневного рациона 201/1 от на 01.04.25

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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	
200	Плов из птицы Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста,	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
150	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-24, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-6	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/1	Суп полезной 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 огуцом 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 ржаной 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	
150	Напиток клюквенный Ш кольный Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным. Макаронные, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1663, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-245**210**

Калькулятор

Бригадир поваров