

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 19.03.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
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	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Плов из птицы с квашеной капустой Филе куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
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	
-ПОЛДНИК-			
50	Розалик с повидлом Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло	ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-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	
200/11/3, 5	Чай с лимоном и сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1896, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-285**179**

Калькулятор

Бригадир поваров