

СОГЛАСОВАНО

И.О. *Зубицкая Е.В.*УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"*Аврискин А.Ю.*
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 18.07.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	Каша ячневая молочная с маслом Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	
180	Напиток кофейный с молоком Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, 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	Суп овощной со сметаной и укропом Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
80	Биточки рубленные куриные со сметанным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130/30	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Свекла	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Печенье "Мария" Печенье Мария	ккал-204, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	
200	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<u>-УЖИН-</u>			
120/20	Сырники творожные со сметаной Творог, Мука, Сахар-песок, Яйцо, Соль, Масло растительное, Сметана	ккал-316, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-22	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
100	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1822, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-263

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Аврискин А.Ю.