

СОГЛАСОВАНО

И. В. Заведующий

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 29.08.24

| Выход (г) | Наименование блюда | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 200/5 | Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-213, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок | ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 15/200/1 | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16 | |
| 70 | Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 150 | Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль | ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14 | |
| 180 | Компот из кураги Курага, Сахар-песок | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19 | |
| 40 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 30 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Булочка "Домашняя" Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 | |
| 200 | Какао напиток молоком Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок | ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26 | |
| -УЖИН- | | | |
| 85 | Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль | ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2 | |
| 135 | Каша гречневая вязкая со сливочным маслом Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль | ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 200 | Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок | ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| Итого за день: | | ккал-1862, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-274 | 179 |

Калькулятор

Бригадир поваров

