

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверускин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись для

документов

Меню дневного рациона 201 д/с на 11.02.25

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
- 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
- 180 **Чай со смородиной**
Чай, Сахар-песок, Черная смородина ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9
- 50 **Яблоки свежие нарезка**
Яблоки ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Сок фруктовый**
Сок фруктовый ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16

-ОБЕД-

- 50 **Салат из свеклы отварной**
Свекла, Масло растительное ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
- 200/1/1 **Суп овощной на бульоне с укропом и чесноком**
Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень, чеснок ккал-69, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9
- 70 **Котлеты куриные с томатным соусом**
Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
- 130 **Каша гречневая вязкая с маслом сливочным**
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18
- 180 **Напиток апельсиновый**
Апельсины, Сахар-песок ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15
- 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 **Плюшка "Московская"**
Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30
- 200 **Напиток клюквенный Школьный**
Клюква, Сахар-песок ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

-УЖИН-

- 10 **Сыр порционно**
Сыр ккал-34, Белки-3, Жиры-3
- 180 **Вермишель отварная с маслом слив. и икрой кабачк.**
Лапша, Соль, Масло сливочное, Икра кабачковая ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
- 200/11/9 **Чай с лимоном, сахаром.**
Чай, Сахар-песок, Лимон ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11
- 40 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за день: ккал-1859, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-290

179

Калькулятор

Бригадир поваров