

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

Электронная подпись

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 18.04.24

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
ЗАВТРАК			
530	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	
1305	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом Крупа пшеница, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
ОБЕД			
130/1	Суп картофельный на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшеница, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
200	Плов из птицы с кукурузой консервированной Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
130	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
ПОЛДНИК			
30	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
130	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
УЖИН			
70	Бифштекс "Особый" с соусом томатным Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар панировочный, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
120	Макароны отварные с маслом Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1628, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-262

179

Калькулятор

Бригадир поваров