

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 04.10.23

| 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-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 150 | Суп молочный с гречневой крупой Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль | ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок | ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 150/1 | Суп картофельный с клецками. зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9 | |
| 40,/30 | Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль | ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130/15 | Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком. Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек | ккал-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28 | |
| 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 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 | |
| 150 | Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок | ккал-64, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16 | |
| -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 | |
| 130 | Гороховое пюре с маслом Крупа горох, Масло сливочное, Соль | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27 | |
| 180/8/6 | Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10 | |

Итого за день: ккал-1607, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-232

179

Калькулятор

 Бригадир поваров