

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

А. Ю. Аврискин
подпись

А. Ю. Аврискин
расшифровка подписи

А. Ю. Аврискин
подпись

А. Ю. Аврискин
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 05.11.24

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	
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	
150/7/3,5	Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
50	Яблоки свеж ие 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-			
150/1	Суп овощной на бульоне с укропом Калуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
70	Биточки " Детские" с соусом томатным Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
120	Каша гречневая вязкая Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-64, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
150	Напиток клюквенный Ш кольный Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-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	
180/10/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1748, Белки-51, Жиры-52, Углеводы-266

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Г. А. Сидоркин