

А.И.И.И.И.
подпись



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



Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 03.04.25

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	
150/5	Каша молочная пшенная жидкая с маслом Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Вкусная" Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
-УЖИН-			
70	Оладьи из печени с соусом томатным Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1717, Белки-48, Жиры-40, Углеводы-290

210

Калькулятор

Бригадир поваров

А.И.И.И.И.