

СОГЛАСОВАНО

И.О. Заведующего
Е.В. Зублевская Е.В.
подписьУТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 07.11.23**

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	
150/5	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом Крупа кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
150/7	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
150/1	Суп овощной на бульоне с укропом Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
70	Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130/30	Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Свекла	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
150	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-91, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-14	
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	Печенье "Мария" Печенье Мария	ккал-204, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	
150	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-75, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-19	
-УЖИН-			
250	Суп молочный с макаронными изделиями Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
100	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1601, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-256

179

Калькулятор

Бригадир поваров