



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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 21.03.23

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
530	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Салат из моркови с сахаром Морковь, Сахар-песок	ккал-21, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной. Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
-ОБЕД-			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
180	Курица тушеная с овощами Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
170	Макароны отварные с сыром с маслом Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1711, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-252

179

Калькулятор

Бригадир поваров