

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 18.07.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл.</b> Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-213, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	
70	<b>Биточки рубленные куриные с томатным соусом</b> 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	
150	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка "Домашняя"</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Какао напиток молоком</b> Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
85	<b>Сосиска отварная с томатным соусом.</b> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
135	<b>Каша гречневая вязкая со сливочным маслом</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
200	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1862, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-274

179

Калькулятор

Бригадир поваров