

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 29.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
30	Салат из моркови с сахаром. Морковь, Сахар-песок	ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3	
100/10	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущеным Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/1	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
150	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Печень "К кофе" Печень "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
150/7/3,5	Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-УЖИН-</u>			
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным. Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, 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-1782, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-282

179

Калькулятор

Бригадир поваров