СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 13.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	***Бутерброд со сливочным маслом*** Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	***Яйцо вареное*** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	***Каша манная молочная жидкая с маслом*** Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко	ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
180/10	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
200/1	***Суп картофельный гороховый с укропом*** Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17	
80	***Шницель из мяса птицыс томатным соусом*** Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8	
130	***Каша гречневая вязкая с маслом сливочным*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	***Напиток лимонный*** Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
		-ПОЛДНИК-	
60	***Пирог Кух*** Мука, Молоко, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Дрожжи, Соль	ккал-217, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-УЖИН-	
90	***Тефтели рыбные тушеные с соусом*** Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
130	***Пюре из картофеля с маслом сливочным*** Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	***Компот из сежих яблок*** Яблоки, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1755, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-276	***179***

Калькулятор

Бригадир поваров