

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 22.06.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал); белки (г), углеводы (г), витамины (мг); микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</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-246, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180	<b>Напиток кофейный с молоком</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Бананы</b> бананы	ккал-95, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
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-4, Углеводы-16	
80	<b>Биточки рубленые куриные со сметанным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Пюре из картофеля</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Плюшка "Московская"</b> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-89, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
<b>-УЖИН-</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	
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/20	<b>Чай с повидлом</b> Чай, Повидло	ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1867, Белки-54, Жиры-55, Углеводы-280

179

Калькулятор

Бригадир поваров

*Маш*