

СОГЛАСОВАНО

И. А. Зубовская
 подписи
 № 201
 г.о. Самара
 Зубовская Е.В.
 расшифровка подписи

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

Аврискин А.Ю.
 подпись
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 02.04.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	-ЗАВТРАК- ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
160	Запеканка из из творога с морковью, с соусом мол. Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
100	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК- ккал-31, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картоф. со сметаной зелень Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	-ОБЕД- ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Птица тушеная с огурцом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
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	
50	Рогалик с повидлом Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло	-ПОЛДНИК- ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	-УЖИН- 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	
180/10/7	Чай с сахаром и лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1691, Белки-57, Жиры-51, Углеводы-251

Калькулятор

Бригадир поваров

179