

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

А.И. Пустыльников
подпись
расшифровка подписи

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 28.11.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150	Борщ из свежей капусты с картофелем Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленные	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Вкусная" Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
180	Кисель из натурального сока. Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29	
-УЖИН-			
70	Печень по - строгановски с соусом Печень говяжья, Масло растительное, Соль, Сметана, Мука, Лук репчатый, Масло сливочное	ккал-102, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-6	
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	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1549, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-253

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Павел