СОГЛАСОВАНО

подпись 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 10.03.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (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	
40	***Яйцо вареное*** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	***Каша молочная манная ж идкая с маслом*** Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180/10	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из черной смородины*** Черная смородина, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
		-ОБЕД-	
150/1	***Суп картофельный с вермишелью и укропом*** Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
200	***Плов из птицы с огурцом консервированным*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
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-	
45	***Печенье "К кофе"*** Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-УЖИН-	
70	***Суфле рыбное*** Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	***Картофельное пюре*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180	***Кисель из натурального сока.*** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		Итого за день: ккал-1673, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-253	***179***

Калькулятор

Бригадир поваров