

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 14.06.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/15/30	<i>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</i> Масло сливочное, Сыр, Батон	ккал-163, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5	<i>Каша молочная "Друзьба"</i> Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-177, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
180	<i>Какао напиток с молоком</i> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	<i>Напиток из черной смородины</i> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
12,5/200/1	<i>Суп с курицей, клецками, зел.</i> Курица, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Соль, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	
40/30	<i>Колобки куриные с соусом сметанным</i> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130/20	<i>Гороховое пюре с огурцом консервированным</i> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<i>Напиток из шиповника</i> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
-ПОЛДНИК-			
50	<i>Булочка Домашняя</i> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<i>Напиток из апельсинов</i> Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
-УЖИН-			
85	<i>Сосиска отварная с томатным соусом.</i> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<i>Капуста тушеная</i> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200/97	<i>Чай с яблочками и сахаром</i> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
		Итого за день: ккал-1752, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-258	179

Калькулятор

Бригадир поваров