

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А Ю

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 17.06.25

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр		
200	Суп молочный с вермишелью	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
	Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное		
180	Чай со смородиной	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Черная смородина		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
50	Салат из свеклы отварной	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
	Свекла, Масло растительное		
200/5/1	Суп овощной на бульоне со сметаной и укропом	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
	Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень		
70	Котлеты куриные с томатным соусом	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
	Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок		
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль		
180	Напиток апельсиновый	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Апельсины, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
50	Сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
	сушки		
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
	Молоко		
-УЖИН-			
160	Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
	Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок		
200/10	Чай с сахаром с лимоном	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
50	Яблоки свеж ие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		

Итого за день: ккал-1837, Белки-56, Жиры-69, Углеводы-248

210

Калькулятор

Бригадир поваров