

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Пром. питания" района г.о. Самара"

Аерискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с № 201 г.о. Самара

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	Суп молочный с гречневой крупой Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
190	Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом смет.с томатом Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Капуста б/к, Яйцо, Соль, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-255, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-14	
150	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-67, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-16	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
150/7/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-УЖИН-			
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1560, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-213	179

Калькулятор

Бригадир поваров

Жаев