

СОГЛАСОВАНО

И.В. Зверев

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

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 15.08.22

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон. Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл. Молоко. Крупа пшеничная. Сахар-песок. Соль. Масло сливочное	ккал-213, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180/10	Чай с сахаром Чай. Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из апельсинов Апельсины. Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
-ОБЕД-			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай). Картофель. Морковь. Лук репчатый. Соль. Масло растительное. Крупа пшено. Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица. Хлеб пшеничный. Соль. Сухари панировочные. Масло растительное. Масло сливочное. Мука. Морковь. Лук репчатый. Томатная паста. Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей Морковь. Лук репчатый. Капуста б/к. Масло растительное. Мука. Морковь. Лук репчатый. Томатная паста. Масло растительное. Сахар-песок. Соль. Картофель. Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	Компот из кураги Курага. Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Домашняя" Мука. Мука. Сахар-песок. Масло растительное. Соль. Дрожжи. Сахар-песок. Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Какао напиток молоком Какао-порошок. Молоко. Сахар-песок	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
-УЖИН-			
85	Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски. Масло сливочное. Мука. Морковь. Лук репчатый. Томатная паста. Сахар-песок. Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
135	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом Крупа гречневая. Масло сливочное. Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
200	Напиток из вишни Вишня. Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1862, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-274

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
