

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.

подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

подпись \_\_\_\_\_ расшифровка подписи \_\_\_\_\_

**Меню дневного рациона 201 д/с на 25.05.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<i>Каша пшеничная молочная эсидная с м.сл.</i> Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-246, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180	<i>Какао напиток с молоком</i> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<i>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</i> Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-58, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
15	<i>Кукуруза конс. припущенная</i> Кукуруза	ккал-6, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-1	
15/200/1	<i>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</i> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
80	<i>Биточки рубленые куриные со сметанным соусом</i> Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<i>Пюре из картофеля</i> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<i>Компот из сухофруктов</i> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<i>Плюшка "Московская"</i> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	<i>Напиток из вишни</i> Вишня, Сахар-песок	ккал-89, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
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	
150	<i>Макаронные изделия отварные</i> Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/20	<i>Чай с повидлом</i> Чай, Повидло	ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1808, Белки-53, Жиры-53, Углеводы-281

179

Калькулятор

Бригадир поваров