

СОГЛАСОВАНО

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

Аверискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 27.04.24

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	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко	ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
150/7	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
80	Шницель из мяса птицы с томатным соусом Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8	
120	Каша гречневая вязкая Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	
150	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
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-			
60	Пирог Кух Мука, Молоко, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Дрожжи, Соль	ккал-217, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-УЖИН-			
90	Тефтели рыбные тушеные с соусом Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
120	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11	
150	Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-18	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1550, Белки-52, Жиры-47, Углеводы-236

179

Калькулятор

Бригадир поваров