

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОП" городского округа Самара

Аврискин А Ю
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 09.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	Суп молочный с вермишелью Молоко, Масло сливочное, Лапша, Сахар-песок, Соль	ккал-115, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
30	Помидор порционно Помидоры	ккал-6, Белки-0, Жиры-1, Углеводы-1	
150/1	Суп овощной на бульоне с укропом Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
70	Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
180	Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
150	Молоко кипяченое Молоко	ккал-85, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-8	
-УЖИН-			
160	Запеканка из творога с морковью, с соусом мол. Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
180/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	

Итого за день: ккал-1670, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-228

210

Калькулятор

Бригадир поваров