СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

# Меню дневного рациона 201/1 д/с на 29.01.24

| 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***<br>Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 150/5 | ***Каша манная молочная жидкая с маслом***<br>Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко | ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24 | |
| 180 | ***Какао напиток с молоком***<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| | **-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-** | | |
| 100 | ***Молоко кипячёное***<br>Молоко | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| | **-ОБЕД-** | | |
| 150/1 | ***Суп картофельный с вермишелью и укропом***<br>Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень | ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 | |
| 200 | ***Плов из птицы с огурцом консервированным***<br>Филе бедра куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 180 | ***Компот из кураги***<br>Курага, Сахар-песок | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19 | |
| 20 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | ***Хлеб ржаной***<br>Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| | **-ПОЛДНИК-** | | |
| 40 | ***Гренки из батона***<br>Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180/10 | ***Чай с сахаром***<br>Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| | **-УЖИН-** | | |
| 80 | ***Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.***<br>Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко | ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3 | |
| 120 | ***Пюре из картофеля***<br>Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко | ккал-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 200 | ***Кисель из черной смородины***<br>Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный | ккал-115, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28 | |
| 30 | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| | ***Итого за день:*** | ккал-1542, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-242 | 179 |

Калькулятор

Бригадир поваров