

СОГЛАСОВАНО

И.О. ЗаведующийЗубовская Е.В.
подпись _____
г.о. Самара

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Пром. и инд. парков г.о. Самара"

А.Ю. Кошкин
подпись _____
г.о. Самара

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 22.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/5/1	Борщ из свежей капусты с картоф.со сметаной зелень Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
150	Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
150	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
150/7/3,5	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-УЖИН-</u>			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
Итого за день:		ккал-1570, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-216	179

Калькулятор

Бригадир поваров

Желез