СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 23.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	***Бутерброд с маслом сливочным*** Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	***Каша молочная пшенная ж идкая с маслом*** Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
50	***Яблоки свеж ие нарезка*** Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
200/11	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
200/1	***Борщ из свеж ей капусты с картофелем и чесноком*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	***Плов из птицы с огурцом консервированным*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	***Напиток клюквенный Школьный*** Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-ПОЛДНИК-	
50	***Булочка "Вкусная"*** Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
200	***Кисель из натурального сока*** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
		-УЖИН-	
70	***Оладьи из печени с соусом томатным*** Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
150	***Каша гречневая вязкая с маслом сливочным*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200	***Напиток из лимонов*** Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		Итого за день: ккал-1694, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-289	179

Калькулятор

Бригадир поваров