

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 08.04.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

5/30 Бутерброд со сливочным маслом

Батон, Масло сливочное

-ЗАВТРАК-

ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15

150/5 Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом

Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное

ккал-173, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21

180 Какао напиток с молоком

Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-**100 Сок фруктовый**

Сок фруктовый

ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16

-ОБЕД-**150/1 Суп картофельный с вермишелью и укропом**

Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень

ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14

200 Плов из птицы с кукурузой консервированной

Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза

ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39

150 Компот из кураги

Курага, Сахар-песок

ккал-67, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-16

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-**48 Сушки**

сушки

ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33

150/7 Чай с сахаром

Чай, Сахар-песок

ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7

-УЖИН-**80 Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.**

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

Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко

ккал-91, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-11

150 Кисель из вишни (фр. ягодный)

Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный

ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30

30 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Итого за день: ккал-1622, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-259

179

Калькулятор

Бригадир поваров