

СОГЛАСОВАНО

И. О. Зубицкая
 Зубицкая Е. В.
 подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 27.03.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
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	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150	Борщ из свеж ей капусты с картофелем Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, 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	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180/10/7	Чай с сахаром и лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
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 свеж их 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-1563, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-225

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
Масиц