

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 26.04.24

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

5/10/30 Бутерброд с маслом, сыром

Батон, Масло сливочное, Сыр

-ЗАВТРАК-

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

180/5 Каша Дружба молочная жидкая

Молоко, Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное

ккал-210, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31

180/10 Чай с молоком

Чай, Молоко, Сахар-песок

ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

100 Напиток из шиповника

Плоды шиповника, Сахар-песок

-ОБЕД-

ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8

200 Щи из свежей капусты с картофелем

Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль

ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

70 Котлеты из говядины с соусом томатным

Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное

ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22

130 Каша пшеничная вязкая

Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное

ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

180 Напиток из черной смородины

Черная смородина, Сахар-песок

ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

40 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13

40 Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

-ПОЛДНИК-

ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11

50 Запеканка "Лакомка".

Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное

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

200 Кисель из вишни (фруктово-ягодный)

Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный

-УЖИН-

ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4

50 Кабачковая икра

Икра кабачковая

ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35

165 Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.

Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр

ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11

200/11 Чай с сахаром

Чай, Сахар-песок

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

30 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1763, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-268

179

Калькулятор

Бригадир поваров