



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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 24.03.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша рисовая молочная жидкая с маслом Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
70	Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говяжье, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
130/30	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Плетенка" Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-204, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	Макаронные изделия отварные Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1707, Белки-58, Жиры-49, Углеводы-273

179

Калькулятор

Бригадир поваров

Аврискин А.Ю.