

СОГЛАСОВАНО

2.2. *Иванов Е. В.*

 должность: _____

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "КОП (Федеральный) района а.о. Самара"

Мискин А. Ю.

 должность: _____

Меню дневного рациона 201 д/с на 24.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
510/50	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	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-	
100	Напиток из шиповника Фрукты шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
200	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-73, Белки-1, Жиры-4, 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-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	
180	Напиток из черной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
		-ПОЛДНИК-	
50	Запеканка "Лакомка". Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
		-УЖИН-	
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным. Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

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

179

Калькулятор

Бригадир поваров
Пашев