СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 23.10.24

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	
160	***Омлет с зелёным горошком*** Яйцо, Молоко, Мука, Зеленый горошек, Масло сливочное	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200/11	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
200/1	***Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень	ккал-65, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-9	
70	***Тефтели мясные , соус томатный*** Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	***Гороховое пюре*** Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-31	
180	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-ПОЛДНИК-	
50	***Ватрушка с повидлом*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	***Напиток из лимонов*** Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
		-УЖИН-	
80	***Рыба тушёная с овощами*** Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	***Рис отварной*** Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/8/6	***Чай с сахаром и яблоками*** Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
	Итого за день:	ккал-1813, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-276	179

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____