

СОГЛАСОВАНО

И.О. *Заведующий*УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи



Меню дневного рациона 201 д/с на 13.07.23

Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-		
5/30 <i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5 <i>Каша молочная пшеничная с маслом сл.</i> Молоко, Крупа пшеница, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180 <i>Кофейный напиток с молоком</i> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100 <i>Молоко кипячёное</i> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-		
200/5/1 <i>Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр</i> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200 <i>Плов из мяса птицы.</i> Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40	
200 <i>Напиток клюквенный Школьный</i> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40 <i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30 <i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
-ПОЛДНИК-		
50 <i>Пряник</i> пряник	ккал-159, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	
200/11 <i>Чай (с сахаром)</i> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-		
70 <i>Оладьи из печени с соусом томатным</i> Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
150 <i>Картофельное пюре</i> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200 <i>Кисель фруктово-ягодный</i> Сахар-песок, Кисель	ккал-121, Углеводы-30	
30 <i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1810, Белки-54, Жиры-54, Углеводы-276

179

Калькулятор

Бригадир поваров