

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

расшифровка подписи

подпись

Меню дневного рациона 201 д/с на 19.04.23

Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-		
5/15/30 Бутерброд с маслом сливочным и сыром Масло сливочное, Сыр, Батон	ккал-163, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5 Каша молочная "Дружба" Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-177, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
180 Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100 Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ОБЕД-		
12,5/200/1 Суп с курицей, клецками, зел. Курица, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Соль, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	
40/30 Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130/20 Гороховое пюре с огурцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180 Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30 Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
-ПОЛДНИК-		
50 Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200 Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
-УЖИН-		
85 Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130 Капуста тушеная Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200/9/7 Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
Итого за день: ккал-1752, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-258		179

Калькулятор

Бригадир поваров