

СОГЛАСОВАНО

подпись

расшифровка подписи

Директор ООО "Кобальт" муниципального района г.о. Самара"

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

№ 21
г.о. С. Меню дневного рациона 201 01 с на 17.09.21

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 5/10/30 | Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15 | |
| 160 | Запеканка из из творога с морковью, с соусом мол. Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37 | |
| 180/10 | Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок | ккал-31, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 200/5/1 | Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр 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 | Птица тушеная с овощами со свежим огурцом. Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 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 | Рогалик с повидлом Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло | ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29 | |
| 200 | Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17 | |
| -УЖИН- | | | |
| 50 | Кабачковая икра Икра кабачковая | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 165 | Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным. Макаронь, Соль, Масло сливочное, Сыр | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 200/11/3, 5 | Чай с лимоном и сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1761, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-269

179

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____
