СОГЛАСОВАНО

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

подпись расшифровка подписи

подпись Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 21.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	**Бутерброд с маслом сливочным** Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
45	**Салат из моркови** Морковь, Сахар-песок	ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
100/10	**Запеканка из творога с рисом и молоком сгущеным** Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23	
200/11	**Чай с сахаром** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	**Напиток кисломолочный Снеж ок** Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
		-ОБЕД-	
200/1	**Суп полевой, зелень** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	**Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным** Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
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-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
		-ПОЛДНИК-	
50	**Печенье "К кофе"** Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	**Чай со смородиной** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-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	
180/10/7	**Чай с лимоном и сахаром** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
40	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1847, Белки-61, Жиры-53, Углеводы-282	179

Калькулятор

Бригадир поваров