

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 13.11.24

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	
200	Суп молочный гречневый Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
130	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
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	Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
200	Бигус с сосисками Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло растительное, Капуста б/к, Соль, Томатная паста, Мука, Сахар-песок	ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1731, Белки-49, Жиры-57, Углеводы-256

179

Калькулятор

Бригадир поваров