

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

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

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 28.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный гороховый с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
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-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/11	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
90	Тефтели рыбные тушеные с соусом Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
130	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1798, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-288

179

Калькулятор

Бригадир поваров