

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 29.12.23

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|--|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 150/5 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25 | |
| 150/7/3,5 | Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Сок фруктовый Сок фруктовый | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 150/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень | ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| 70 | Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый | ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19 | |
| 120 | Каша гречневая Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль | ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27 | |
| 180 | Компот из изюма Изюм, Сахар-песок | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <u>-ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 50 | Печенье "Мария" Печенье Мария | ккал-204, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37 | |
| 150 | Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок | ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13 | |
| <u>-УЖИН-</u> | | | |
| 250 | Суп молочный с макаронными изделиями Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-182, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1506, Белки-38, Жиры-35, Углеводы-274

179

Калькулятор

Бригадир поваров

