

СОГЛАСОВАНО



расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аверский А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 20.10.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<b>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</b> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Снежок</b> Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</b> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
70	<b>Тефтели мясные с соусом томатным</b> 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	
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка Молочная</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
200	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	

Итого за день: ккал-1785, Белки-63, Жиры-42, Углеводы-301

179

Калькулятор

  
 Бригадир поваров