

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"  
подпись  
расшифровка подписи  
**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.11.24**  
подпись  
Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (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 молочная геркулесовая жидкая с маслом</b> Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
180/10	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный гороховый с укропом</b> Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	<b>Котлеты куриные с томатным соусом</b> 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	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	<b>Напиток лимонный</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
48	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
90	<b>Тефтели рыбные тушеные с соусом</b> Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
130	<b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1798, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-298	179

Калькулятор

Бригадир поваров

