

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

 Меню дневного рациона 201 д/с на 19.05.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<i>Бутерброд со сливочным маслом</i> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<i>Яйцо вареное</i> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<i>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</i> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180/10	<i>Чай с молоком</i> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<i>Напиток кисломолочный Снежок</i> Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<i>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</i> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-91, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
70	<i>Тефтели мясные с соусом томатным</i> 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	
130/30	<i>Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционная</i> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	<i>Компот из изюма</i> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<i>Булочка Молочная</i> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
200	<i>Чай со смородиной</i> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-УЖИН-</b>			
70	<i>Гуляш из филе отварной птицы</i> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	<i>Макаронные изделия отварные</i> Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	<i>Кисель из натурального сока</i> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1696, Белки-59, Жиры-44, Углеводы-278

179

Калькулятор


 Бригадир поваров
 