

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 29.03.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150/5	Каша Дружба молочная жидкая с маслом Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
150	Щи из свежей капусты с картофелем Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
180	Напиток из черной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ПОЛДНИК-	
50	Запеканка "Лакомка". Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
180/10/7	Чай с сахаром и лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-УЖИН-	
30	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
165	Макаронные отварные с сыром, с маслом сливочным. Макаронные, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	

Итого за день: ккал-1454, Белки-46, Жиры-45, Углеводы-217

179

Калькулятор

Бригадир поваров