

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи



Меню дневного рациона 303 д/с на 19.04.24



| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|---|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150/5 | Каша рисовая молочная жидкая с маслом Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок | ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 200/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5 | |
| 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 | Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 40 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | |
| 40 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13 | |
| -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК- | | | |
| 200 | Бигус с сосисками Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло растительное, Капуста б/к, Соль, Томатная паста, Мука, Сахар-песок | ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14 | |
| 200/11 | Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| 50 | Печенье "К кофе" Печенье "К кофе" | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| Итого за день: | | ккал-1683, Белки-49, Жиры-59, Углеводы-223 | 179 |

Калькулятор

 Бригадир поваров