

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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



Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 21.03.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная пшеничная с маслом сл. Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-31, Белки-0, Углеводы-8	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с огурцом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
70	Бифитекс " Особый" с соусом томатным Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
130	Макаронные изделия отварные Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	

Итого за день: ккал-1708, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-273

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
 