



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОД Промышленного района г.о. Самара"

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 ф/с на 22.12.29

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки(г), Углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

10/20	бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200/5	Каша геркулесовая молочная яичная с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5
-----	-----------------------------------	--------------------------------------

-ОБЕД-

200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14
70	Комплеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7
150	Каша перловая,кукуруза консервированная Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
180	Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
50	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

90	Ежики морские со сметанным соусом Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйца, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
45	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35

Итого за день: ккал-1781, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-266

210

Калькулятор

Бригадир поваров