

СОГЛАСОВАНО


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


Меню дневного рациона 303 д/с на 21.04.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	Суп молочный с вермишелью Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток кисломолочный Кефир Кефир	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16	
70	Котлеты 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	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок	ккал-92, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-23	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
160	Запеканка из творога с морковью, с соусом мол. Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
Итого за день:		ккал-1772, Белки-51, Жиры-67, Углеводы-237	210

Калькулятор

 Бригадир поваров
 