

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОММУНАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННОГО РАЙОНА г.о. Самара"

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи



# Меню дневного рациона 201/1 д/с на 20.12.2011

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                      | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 5/30                    | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный                                                                                                  | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 150/5                   | <b>Каша Дружба молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                   | ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26                                     |                         |
| 150/7                   | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                | ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                   | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 150/5/1                 | <b>Щи из свежей капусты со сметаной, зелень</b><br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень             | ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6                                       |                         |
| 70                      | <b>Гуляш из филе птицы</b><br>Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста                                                       | ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2                                      |                         |
| 150                     | <b>Каша перловая, кукуруза консервированная</b><br>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза                                                                      | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                     |                         |
| 180                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                                             | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                     |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                       | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Ватрушка с творогом</b><br>Дрожжи, Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо, Творог, Масло растительное                                                                         | ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17                                     |                         |
| 180                     | <b>Напиток фруктовый.</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                               | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                         |                                                                            |                         |
| 70                      | <b>Биточки "Детские" с соусом томатным</b><br>Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                      |                         |
| 130                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br>Макароны, Соль, Масло сливочное                                                                                                   | ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30                                     |                         |
| 180/8/6                 | <b>Чай с сахаром и яблоками</b><br>Чай, Сахар-песок, Яблоки                                                                                                             | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |

Итого за день: ккал-1486, Белки-50, Жиры-36, Углеводы-235

179

Калькулятор

Бригадир поваров