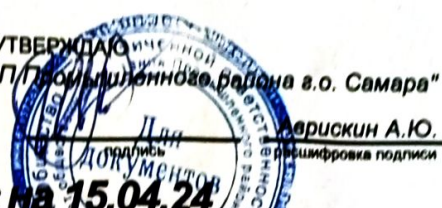


СОГЛАСОВАНО


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


# Меню дневного рациона 201 д/с на 15.04.24

| 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 со сливочным маслом</b><br>Батон, Масло сливочное                                                                                                                                                 | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 40                      | <b>Яйцо вареное</b><br>Яйцо                                                                                                                                                                                    | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                       |                         |
| 150/5                   | <b>Каша манная молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко                                                                                                        | ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                                                                               | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 100                     | <b>Напиток из шиповника</b><br>Плоды шиповника, Сахар-песок                                                                                                                                                    | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 200/1                   | <b>Суп картофельный гороховый с укропом</b><br>Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень                                                                                 | ккал-100, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-17                                     |                         |
| 80                      | <b>Шницель из мяса птицы с томатным соусом</b><br>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль | ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8                                      |                         |
| 130                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль                                                                                                                      | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 180                     | <b>Напиток лимонный</b><br>Лимон, Сахар-песок                                                                                                                                                                  | ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 60                      | <b>Пирог Кух</b><br>Мука, Молоко, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Дрожжи, Соль                                                                                                                             | ккал-217, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                       | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                            |                         |
| 90                      | <b>Тефтели рыбные тушеные с соусом</b><br>Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста                                                   | ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13                                      |                         |
| 130                     | <b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b><br>Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко                                                                                                                        | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                      |                         |
| 200                     | <b>Компот из свежих яблок</b><br>Яблоки, Сахар-песок                                                                                                                                                           | ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                     |                         |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |

Итого за день: ккал-1755, Белки-56, Жиры-49, Углеводы-276

179

Калькулятор

Бригадир поваров