

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

*А.Т. Кутузова*  
подпись  
расшифровка подписи

*А.Ю. Аврискин*  
подпись  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 18.11.24

Выход (г)	№ 201 Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<b>Каша молочная манная жидкая с маслом</b> Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
150/7	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из черной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/1	<b>Суп картофельный с вермишелью и укропом</b> Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
200	<b>Плов из птицы с соусом консервированным</b> Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
150	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
48	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-УЖИН-</b>			
80	<b>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.</b> Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
130	<b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Кисель из натурального сока.</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1606, Белки-48, Жиры-47, Углеводы-245

179

Калькулятор

 Бригадир поваров  
*А.Ю. Аврискин*