



Е.В. Лобовская
расшифровка подписи

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



Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 18.03.25

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|---|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 5/30 | Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 45 | Салат из моркови Морковь, Сахар-песок | ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5 | |
| 100/10 | Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Творог, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана, Сгущенное молоко | ккал-244, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-23 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток кисломолочный Снеж ок Снежок | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 150/1 | Суп полезой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12 | |
| 200 | Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые | ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Печенье "К кофе" Печенье "К кофе" | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38 | |
| 180 | Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| -УЖИН- | | | |
| 50 | Кабачковая икра Икра кабачковая | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4 | |
| 165 | Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным. Макароньы, Соль, Масло сливочное, Сыр | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 | |
| 180/107 | Чай с лимоном и сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| Итого за день: | | ккал-1646, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-240 | 179 |

Калькулятор

[Handwritten signature]

Бригадир поваров
