

СОГЛАСОВАНО

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

*А.Т. Бутицкая*  
подпись  
расшифровка подписи

*А.Ю. Аверискин*  
подпись  
расшифровка подписи

### Меню дневного рациона 201 д/с на 10.02.2014

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (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	
200/5	<b>Кашиа " Дружба" молочная жидкая с маслом</b> Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180/8/6	<b>Чай с сахаром и яблоками</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	<b>Кашиа перловая рассыпчатая</b> Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
70	<b>Лакомка из творога</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-182, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</b> Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1770, Белки-56, Жиры-45, Углеводы-285	179

Калькулятор

Бригадир поваров *Галеев*