

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_

МБДОУ  
«Детский сад  
№ 201»  
г.о. Самара

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 16.08.23

| 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                                     |                         |
| 30                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая  | ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2                                       |                         |
| 105                     | <b>Омлет натуральный</b><br>Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное  | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2                                    |                         |
| 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 чёрной смородины</b><br>Черная смородина, Сахар-песок  | ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |  |  |                         |
| 150                     | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b><br>Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное | ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8                                       |                         |
| 170                     | <b>Жаркое "По-домашнему"</b><br>Свинина, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Соль, Томатная паста   | ккал-254, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-16                                    |                         |
| 180                     | <b>Напиток лимонный</b><br>Лимон, Сахар-песок  | ккал-85, Белки-0, Углеводы-22  |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной  | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |  |  |                         |
| 50                      | <b>Крендель "Сахарный"</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи  | ккал-197, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-30                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок   | ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |  |  |                         |
| 80                      | <b>Рыба тушёная с овощами</b><br>Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль  | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                                     |                         |
| 130                     | <b>Рис отварной</b><br>Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное  | ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27                                     |                         |
| 180                     | <b>Кисель из натурального сока.</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный  | ккал-151, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-37                                     |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |

**Итого за день:** ккал-1665, Белки-48, Жиры-62, Углеводы-230

179

Калькулятор

\_\_\_\_\_

Бригадир поваров

\_\_\_\_\_