

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

*А.Т. Кутузов*  
подпись

*А.Т. Кутузов*  
расшифровка подписи



*Верискин А.Ю.*  
подпись  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 21.11.24

Выход (г)	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	
200/5	<b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b> Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Масло растительное, Соль	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	<b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b> Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка "Домашняя"</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
85	<b>Сосиска отварная с соусом</b> Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1813, Белки-51, Жиры-61, Углеводы-266

179

Калькулятор

Бригадир поваров

*Малыш*