

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОММУНАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННОГО РАЙОНА г.о. Самара"

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 04.04.25

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                      | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 30/5/10                 | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                                             | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 200/5                   | <b>Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                 | ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                                        |                               |
| 180                     | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                          | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                          |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                   | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 200/5/1                 | <b>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</b><br>Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень    | ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5                                          |                               |
| 70                      | <b>Биточки "Детские" с соусом томатным</b><br>Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                         |                               |
| 145                     | <b>Гороховое пюре, салат из лука репчатого</b><br>Крупа горох, Соль, Масло сливочное, Лук репчатый, Масло растительное                                                  | ккал-213, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-28                                       |                               |
| 180                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                                             | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                       | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка "Молочная"</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо                                                                          | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток из апельсинов</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                                  | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая                                                                                                                               | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                          |                               |
| 165                     | <b>Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.</b><br>Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр                                                                           | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                               | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                 | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

Итого за день: ккал-1844, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-288

210

Калькулятор

Бригадир поваров