

СОГЛАСОВАНО

и.о. заведующего
 [подпись]
 [подпись]
 [подпись]



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



Меню дневного рациона 201 дс на 04.06.25

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
	Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр		
50	Икра морковная	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
	Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль		
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
	Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное		
200	Чай с молоком	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
	Чай, Сахар-песок, Молоко		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
	Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень		
70	Тефтели мясные, соус томатный	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
	Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок		
150	Гороховое пюре с огурцом консервированным	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
	Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
50	Ватрушка с повидлом	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
	Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное		
200	Молоко кипяченое	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
	Молоко		
-УЖИН-			
80	Рыба тушеная с овощами	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
	Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль		
150	Рис отварной	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
	Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное		
200	Чай с сахаром	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день ккал-1775, Белки-69, Жиры-62, Углеводы-233

210

Калькулятор

Бригадир поваров
 [подпись]