

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОГ" промышленного района г.о. Самара"



подпись

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 31.07.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
105	<b>Омлет натуральный с маслом</b> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/5/1	<b>Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	<b>Тефтели мясные с соусом томатным</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
150	<b>Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Плюшка "Московская"</b> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200/11/3, 5	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	<b>Компот из свежих яблок</b> Яблоки, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1713, Белки-55, Жиры-58, Углеводы-243

**179**

Калькулятор

Бригадир поваров