

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖЕНО

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

Министерство образования и науки Самарской области
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 201» г.о. Самара
Меню дневного рациона 201 д/с на 07.05.25



Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

-ЗАВТРАК-

- 30/10 **Бутерброд с маслом сливочным.** ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
Хлеб пшеничный, Масло сливочное
- 60 **Икра морковная** ккал-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сахар-песок
- 105 **Омлет натуральный с маслом** ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное
- 180 **Чай с сахаром** ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7
Чай, Сахар-песок

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Напиток из шиповника** ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
Плоды шиповника, Сахар-песок

-ОБЕД-

- 200/5/1 **Борщ из свеж ей капусты на со сметаной, укр** ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11
Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень
- 70 **Тфтели мясные, соус томатный** ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8
Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок
- 145 **Гороховое пюре, салат из лука репчатого** ккал-213, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-28
Крупа горох, Соль, Масло сливочное, Лук репчатый, Масло растительное
- 180 **Напиток фруктовый.** ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15
компотная смесь, Сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
Хлеб пшеничный
- 30 **Хлеб рж аной** ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14
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 **Напиток из лимонов** ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15
Лимон, Сахар-песок

-УЖИН-

- 80 **Рыба тушёная 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
- 180/6 **Чай с сахаром и яблоками** ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7
Чай, Сахар-песок, Яблоки
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1739, Белки-62, Жиры-54, Углеводы-251

210

Калькулятор

Бригадир поваров
