

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Проминформ" района г.о. Самара"Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 дс на 14.08.25

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                                                      | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 30/10                   | Бутерброд с маслом сливочным.<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                                                                        | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15                                        |                               |
| 200/5                   | Каша ячневая молочная жидкая с маслом<br>Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                                      | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35                                        |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                           | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 100                     | Яблоко свежее (нарезка)<br>Яблоки                                                                                                                                                                       | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 15/200/1                | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой<br>и укропом<br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень                                                | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                        |                               |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят<br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное                                                                                              | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                      |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов<br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                                                                        | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                                 |                               |
| 50                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30                                        |                               |
| 40                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                              | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                         |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 50                      | Запеканка "Лакомка".<br>Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное                                                                                                                                | ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11                                        |                               |
| 200                     | Напиток клюквенный Школьный<br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                                                                      | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                         |                                                                               |                               |
| 70                      | Бифштекс "Особый" с соусом томатным<br>Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8                                         |                               |
| 150                     | Капуста св тушеная<br>Капуста б/к, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста                                                                                      | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                        |                               |
| 200                     | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                       | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                         |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

Итого за день: ккал-1736, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-250

210

Калькулятор

Бригадир поваров