

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОГ Промышленного района г.о. Самара"Аерискин А.Ю.  
расшифровка подписи

*Зубилевская Е.В.*  
подпись  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 19.07.24

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	
180/5	<b>Каша Дружба молочная жидкая</b> Молоко, Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-210, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180/10	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-73, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8	
70	<b>Котлеты из говядины с соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	<b>Каша пшеничная вязкая</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное	ккал-141, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-22	
180	<b>Напиток из черной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Запеканка "Лакомка".</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11	
200	<b>Кисель из вишни (фруктово-ягодный)</b> Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макаронные изделия с сыром, с маслом сливочным.</b> Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1763, Белки-52, Жиры-52, Углеводы-268	<b>179</b>

Калькулятор

*Машин*  
\_\_\_\_\_

Бригадир поваров *Аерискин*  
\_\_\_\_\_