

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленность" Самары

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 26.09.25**

| 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                   | <b>Бутерброд с сыром ...</b><br>Сыр, Хлеб пшеничный                                                                                                                                                        | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                        |                               |
| 200/5                   | <b>Каша " Дружба " молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                  | ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                                        |                               |
| 180                     | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                                                                           | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Йогурт</b><br>йогурт                                                                                                                                                                                    | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3                                          |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 200/5/1                 | <b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр</b><br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень                                      | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                          |                               |
| 70                      | <b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том</b><br>Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                          |                               |
| 150                     | <b>Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла                                                                                                  | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                        |                               |
| 180                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                                      | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                |                               |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                          | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка Домашняя</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо                                                                                                                       | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                        |                               |
| 200                     | <b>Молоко кипяченое</b><br>Молоко                                                                                                                                                                          | ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10                                        |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 85                      | <b>Сосиска отварная с соусом</b><br>Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль                                                                            | ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2                                        |                               |
| 150                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br>Макаронны, Масло сливочное, Соль                                                                                                                                     | ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34                                        |                               |
| 200                     | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                   | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

**Итого за день:** ккал-1848, Белки-58, Жиры-62, Углеводы-264**210**

Калькулятор

Бригадир поваров