

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

## Меню дневного рациона 201 дс на 17.04.24

| 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>        |                                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 5/10/30                 | Бутерброд с маслом, сыром<br>Батон, Масло сливочное, Сыр                                                                                                               | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 200                     | Суп молочный гречневый<br>Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                                                                  | ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20                                        |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                          | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 100                     | Напиток кисломолочный Снежок<br>Снежок                                                                                                                                 | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 200/1                   | Суп картофельный с клецками, зелень<br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень                         | ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 190                     | Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом смет. с томатом<br>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Капуста б/к, Яйцо, Соль, Сметана, Мука, Томатная паста | ккал-255, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-14                                      |                               |
| 180                     | Компот из кураги<br>Курага, Сахар-песок                                                                                                                                | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19                                         |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                       | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |
| 30                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                             | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 48                      | Сушки<br>сушки                                                                                                                                                         | ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33                                        |                               |
| 200/11/3,<br>5          | Чай с лимоном и сахаром<br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                     | ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 70                      | Гуляш из филе отварной птицы<br>Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста                                                    | ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3                                         |                               |
| 150                     | Каша перловая рассыпчатая<br>Крупа перловая, Соль, Масло сливочное                                                                                                     | ккал-183, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32                                        |                               |
| 180/10                  | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                      | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| 40                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                       | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

Итого за день: ккал-1793, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-258

179

Калькулятор

Бригадир поваров