

СОГЛАСОВАНО  
 и.о. зав. производством  
 Зубовская Е.В.  
 подписи № 201  
 г.о. Самара  
 расшифровка подписи

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

**Меню дневного рациона 201 д/с на 01.07.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша кукурузная молочная эсидкая</b> Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180	<b>Напиток кофейный с молоком</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Суп овощной со сметаной и укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
80	<b>Биточки рубленые куриные со сметанным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130/30	<b>Каша пшеничная острая со свеклой отварной порционно</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Свекла	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<b>-УЖИН-</b>			
120/20	<b>Сырники творожные со сметаной</b> Творог, Мука, Сахар-песок, Яйцо, Соль, Масло растительное, Сметана	ккал-316, Белки-20, Жиры-16, Углеводы-22	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
100	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1778, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-249

179

Калькулятор  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Бригадир поваров  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_