

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

подпись

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 30.08.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
30	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
105	<b>Омлет натуральный</b> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
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 чёрной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
150	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
170	<b>Жаркое "По-домашнему"</b> Свинина, Лук репчатый, Картофель, Масло растительное, Соль, Томатная паста	ккал-254, Белки-6, Жиры-18, Углеводы-16	
180	<b>Напиток лимонный</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Крендель "Сахарный"</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо	ккал-197, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-30	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	<b>Кисель из натурального сока.</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-151, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-37	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1665, Белки-48, Жиры-62, Углеводы-230

179

Калькулятор

Бригадир поваров