

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 29.11.23

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-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный гречневый</b> Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из чёрной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с клецками, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
40/30	<b>Колобки куриные с соусом сметанным</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130/15	<b>Каши перловая рассыпчатая с зелёным горошком.</b> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-162, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
85	<b>Сосиска отварная с томатным соусом.</b> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<b>Гороховое пюре с маслом</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
200/9/7	<b>Чай с яблоками и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1803, Белки-58, Жиры-57, Углеводы-267	179

Калькулятор

Бригадир поваров