

СОГЛАСОВАНО

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

 А.И. Кутузов  
 подпись  
 расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 06.11.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
160	<b>Омлет с зелёным горошком</b> Яйцо, Молоко, Мука, Зеленый горошек, Масло сливочное	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
150	<b>Борщ из свеж ей 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	
70	<b>Тестели мясные, соус томатный</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	<b>Гороховое пюре с маслом</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
150	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</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-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
150/7/5	<b>Чай с яблоками и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1651, Белки-61, Жиры-47, Углеводы-245

179

Калькулятор

 Бригадир поваров  
 А.И. Кутузов