

СОГЛАСОВАНО

А. Ю. Аврискин
 подпись
 «Детский сад № 201» г.о. Самара
 расшифровка подписи

Директор ООО "Самарский район" г.о. Самара"

А. Ю. Аврискин
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 № на 20.11.20

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
160	Омлет с зеленым горошком Яйцо, Молоко, Мука, Зеленый горошек, Масло сливочное	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
150/7	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150	Борщ из свежей капусты с картофелем Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Гороховое пюре с маслом Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
150	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
150	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
80	Рыба тушеная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32	
150/7/5	Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
30	Хлеб пшеничный 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. Ю. Аврискин*