

СОГЛАСОВАНО

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

*А. Ю. Аврискин*  
подпись  
расшифровка подписи

*А. Ю. Аврискин*  
подпись  
расшифровка подписи

### Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.10.24

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	
150/5	<b>Каша Друж ба молочная ж идкая с маслом</b> Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
180/8/6	<b>Чай с сахаром и яблоками</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/5/1	<b>Щи из свеж ей капусты со сметаной ,зелень</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-50, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6	
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
130	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль	ккал-159, Белки-4, 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>			
70	<b>Лакомка из творога</b> Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-182, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным.</b> Макаронь, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
180	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1558, Белки-53, Жиры-42, Углеводы-240

179

Калькулятор

Бригадир поваров