

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 22.09.25

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                       | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                          |                                                                            |                         |
| 5/20                    | <b>Бутерброд с маслом сливочным..</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                 | ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                      |                         |
| 200/5                   | <b>Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным</b><br>Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                        | ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31                                     |                         |
| 180                     | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                         | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                          |                                                                            |                         |
| 100                     | <b>Напиток фруктовый</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                 | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                          |                                                                            |                         |
| 12,5/200/1              | <b>Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень</b><br>Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль           | ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 200                     | <b>Плов из птицы с соусом консервированным</b><br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                   |                         |
| 180                     | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                  | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                              |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 40                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                        | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                          |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Печенье "К кофе"</b><br>Печенье "К кофе"                                                                                                              | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38                                     |                         |
| 180                     | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                               | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                          |                                                                            |                         |
| 70                      | <b>Суфле рыбное</b><br>Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное                                                      | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                     |                         |
| 150                     | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль                                                                                     | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                     |                         |
| 180                     | <b>Кисель из натурального сока.</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный                                                                  | ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29                                     |                         |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                  | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |

Итого за день: ккал-1752, Белки-54, Жиры-49, Углеводы-269

210

Калькулятор

Бригадир поваров