

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 24.11.23

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	
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	
150/7	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
150	<b>Щи из свеж ей капусты с картофелем</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	
70	<b>Котлеты из говядины с соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	<b>Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком</b> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Батон с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150/7/3,5	<b>Чай со смородиной и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-УЖИН-</b>			
150/15	<b>Лепешки с творогом со сущёным молоком.</b> Лепешки, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
100	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1646, Белки-51, Жиры-48, Углеводы-252

179

Калькулятор

Бригадир поваров