

СОГЛАСОВАНО  
 Ч.О. 305/10  
 МБДОУ «Детский сад № 201» г.о. Самара  
 Подпись: *Аврискин А.Ю.*  
 1026301510872

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "КОП" г.о. Самара  
 Подпись: *Аврискин А.Ю.*  
 1026301510872

**Меню дневного рациона 201 д/с на 19.03.25**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный гречневый</b> Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с клецками, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11	
70	<b>Колобки куриные с соусом сметанным</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7	
150	<b>Каша пшеничная вязкая, зеленый горошек консервированный</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Зеленый горошек	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23	
180	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
85	<b>Сосиска отварная с соусом</b> Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

**Итого за день:** ккал-1771, Белки-49, Жиры-61, Углеводы-257

179

Калькулятор

*[Подпись]*

Бригадир поваров

*[Подпись]*