



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

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 23.03.23

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	
200/5	Каша молочная пшеница с маслом сл. Молоко, Крупа пшеница, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Плов из мяса птицы. Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-395, Белки-16, Жиры-19, Углеводы-40	
180	Напиток клюквенный Клюква, Сахар-песок	ккал-83, Белки-0, Углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
-ПОЛДНИК-			
50	Плошка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
70	Оладьи из печени с соусом томатным Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-137, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
200	Кисель фруктово-ягодный Сахар-песок, Кисель	ккал-121, Углеводы-30	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1851, Белки-55, Жиры-55, Углеводы-286

179

Калькулятор

Бригадир поваров