

СОГЛАСОВАНО

И.О. *Васильев*  
подпись

Директор ООО "К"

иона г.о. Самара"

Аерискин А Ю  
рашифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д



Выход (г)	Наименование блюда	эн.пеп. (ккал), белки (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	
200/5	<b>Каши молочная пшеничная с маслом сл.</b> Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок. Соль. Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180/10	<b>Чай с молоком</b> Чай. Молоко. Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника. Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель. Морковь. Лук репчатый. Соль. Крупа пшено. Зелень. Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	<b>Плов из птицы с кукурузой консервированной</b> Курица. Масло растительное. Морковь. Крупа рисовая. Соль. Лук репчатый. Томатная паста. Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм. Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка "Молочная"</b> Мука. Сахар-песок. Масло растительное. Соль. Дрожжи. Молоко. Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	<b>Напиток из вишни</b> Вишня. Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
70	<b>Бифштекс "Особый" с соусом томатным</b> Печень говяжья. Курица. Хлеб пшеничный. Соль. Лук репчатый. Масло растительное. Сухари панировочные. Мука. Томатная паста. Морковь. Сахар-песок. Масло сливочное	ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макаронны. Соль. Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
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-1891, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-318

179

Калькулятор

Бригадир поваров