

и.о. *Зубовская Е.В.*  
 СОГЛАСОВАНО  
 Подпись: *Зубовская Е.В.*  
 г.о. Самара

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"  
 Подпись: *Авдеев А.Ю.*  
 г.о. Самара

**Меню дневного рациона 201 д/с на 05.06.25 алгераики**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                           | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                              |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Бутерброд с повидлом</b><br>Батон, Повидло                                                                                                                | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                     |                         |
| 200                     | <b>Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст.</b><br>Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок                                                      | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                     | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| 50                      | <b>Яблоки свежие нарезка</b><br>Яблоки                                                                                                                       | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                         |
| <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>           |                                                                                                                                                              |                                                                            |                         |
| 15/200/1                | <b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b><br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                     |                         |
| 200                     | <b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b><br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное                                            | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                     | <b>Компот из кураги</b><br>Курага, Сахар-песок                                                                                                               | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19                                      |                         |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                      | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                            | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                              |                                                                            |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                      | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 200                     | <b>Напиток из апельсинов</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                       | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                              |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Филе куриное отварное</b><br>Филе куриное, Морковь, Соль                                                                                                  | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 150                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b><br>Крупа гречневая, Масло растительное, Соль                                                              | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                     |                         |
| 180                     | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                   | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                      | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |

**Итого за день:** ккал-1502, Белки-52, Жиры-36, Углеводы-242

210

Калькулятор

Бригадир поваров

*Зубовская Е.В.*

*Авдеев А.Ю.*