

СОГЛАСОВАНО

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 25.04.25

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

30/10	Бутерброд с маслом сливочным. Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-----	---------------------------------------	---------------------------------------	--

-ОБЕД-

10/200/5/1	Щи из свежей капусты с картошкой, мясом, смет. Мясо говядины, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сметана, Зелень, Соль	ккал-99, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-7	
70	Гуляш из филе птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	Каша перловая, кукуруза консервированная Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	

-ПОЛДНИК-

50	Ватрушка с творогом Дрожжи, Мука, Сахар-песок, Соль, Яйцо, Творог, Масло растительное	ккал-140, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-17	
200	Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	

-УЖИН-

70	Биточки "Детские" с соусом томатным Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Макаронные изделия отварные Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1804, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-284

210

Калькулятор

Бригадир поваров

Подпись