



СОГЛАСОВАНО

подпись

*и.о. руководящего*  
*А.Е. Филиппов*

расшифровка подписи



УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 24.08.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</b> Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-224, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
180	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
150	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
200/20	<b>Плов из мяса птицы с томатом свежим</b> Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Помидоры	ккал-408, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-41	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
70	<b>Оладьи из печени с соусом томатным</b> 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	
120	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-110, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
200	<b>Кисель фруктово-ягодный</b> Сахар-песок, Кисель	ккал-121, Углеводы-30	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

**Итого за день:** ккал-1788, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-265

179

Калькулятор

Бригадир поваров