

СОГЛАСОВАНО
 и.о. заведующего
 Зубова Е.В.
 подпись
 расшифровка подписи

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

Аврискин А.Ю.
 подпись
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 22.08.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.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	
150	Пудинг из творога с яблоками.с сусом молочным Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Ряженка ряженка	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
-ОБЕД-			
30	Помидоры свежие Помидоры	ккал-6, Белки-0, Углеводы-1	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	Молоко кипяченое Молоко	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
-УЖИН-			
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
165	Макаронные изделия с сыром, с маслом сливочным. Макаронные изделия, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
Итого за день:			210
Калькулятор			Бригадир поваров