

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО "КОП "Самарский район г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

*А.И. Пустомаслова*  
 подпись  
 № 201  
 г.о. Самара  
 расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 10.10.24**

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	
200/5	<b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b> Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</b> Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-48, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
70	<b>Шницель из птицы с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	
130	<b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
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><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка "Домашняя"</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
85	<b>Сосиска отварная с томатным соусом.</b> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-140, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-21	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1739, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-263

179

Калькулятор

Бригадир поваров  
*Шашев*