

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г. Самара"

Алдрикин А Ю

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи



# Меню дневного рациона 201/1 дс на 12.05.25

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                   | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                         |
| 5/20                    | Бутерброд с маслом сливочным..<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                                    | ккал-85, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10                                      |                         |
| 40                      | Яйцо вареное<br>Яйцо                                                                                                                                                 | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                       |                         |
| 150/5                   | Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом<br>Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное                                                             | ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33                                     |                         |
| 180                     | Какао напиток с молоком<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                                        | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                     |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                         |
| 100                     | Молоко кипяченое<br>Молоко                                                                                                                                           | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                         |
| 150/1                   | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом<br>Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень                                   | ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13                                      |                         |
| 70                      | Котлеты куриные с томатным соусом<br>Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7                                      |                         |
| 150                     | Каша перловая, кукуруза консервированная<br>Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза                                                                          | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29                                     |                         |
| 180                     | Компот из свежих яблок<br>Яблоки, Сахар-песок                                                                                                                        | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21                                      |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 40                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                           | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                         |
| 45                      | Печенье "К кофе"<br>Печенье "К кофе"                                                                                                                                 | ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35                                     |                         |
| 180/3,5                 | Чай с лимоном с сахаром<br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                   | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                      |                                                                            |                         |
| 90                      | Ежики морские со сметанным соусом<br>Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана                      | ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7                                       |                         |
| 150                     | Картофельное пюре с маслом и ог консервированным.<br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые                                                        | ккал-101, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-13                                     |                         |
| 180                     | Кисель из натурального сока.<br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный                                                                                     | ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29                                     |                         |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                     | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                                                                                                                      | ккал-1720, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-263                                 | 210                     |

Калькулятор

Бригадир поваров