

СОГЛАСОВАНО

И.О. *Зубов*  
*Зубов*  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

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

*Аврискин А.Ю.*  
 подпись \_\_\_\_\_  
 расшифровка подписи \_\_\_\_\_

## Меню дневного рациона 201 д/с на 07.11.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180/10	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Суп овощной со сметаной и укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень	ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9	
70	<b>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130/30	<b>Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной порционно</b> Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Свекла	ккал-153, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Печенье "Мария"</b> Печенье Мария	ккал-204, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	
200	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<b>-УЖИН-</b>			
250	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-182, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
100	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1689, Белки-46, Жиры-44, Углеводы-277

179

Калькулятор

Бригадир поваров