

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 13.02.26

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30/10	<b>Бутерброд с сыром ...</b> Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша " Друж ба" молочная ж идкая с маслом</b> Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Йогурт</b> йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Щи из свеж ей капусты с картофелем со сметаной, укр</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	<b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
150	<b>Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб рж аной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Молоко кипяченое</b> Молоко	ккал-122, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-10	
<b>-УЖИН-</b>			
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1808, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-265	<b>210</b>

Калькулятор

Бригадир поваров