

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 14.12.23**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |   |  |                         |
| 5/30                    | <b>Бутерброд со сливочным маслом</b><br>Батон, Масло сливочное  | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 200/5                   | <b>Каша молочная пшеничная с маслом сл.</b><br>Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное  | ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок  | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |   |  |                         |
| 100                     | <b>Молоко кипячёное</b><br>Молоко   | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |   |  |                         |
| 200/5/1                 | <b>Борщ из свеж ей капусты на бульоне со сметаной, укр</b><br>Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень             | ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                      |                         |
| 200                     | <b>Плов из птицы с огуцом консервированным</b><br>Филе бедра куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые                                    | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                   |                         |
| 180                     | <b>Напиток клюквенный Ш кольный</b><br>Клюква, Сахар-песок  | ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной   | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |   |  |                         |
| 50                      | <b>Булочка "Вкусная"</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное   | ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30                                     |                         |
| 200                     | <b>Кисель из натурального сока</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный  | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33                                     |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |   |  |                         |
| 70                      | <b>Оладьи из печени с соусом томатным</b><br>Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый | ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4                                       |                         |
| 130                     | <b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b><br>Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко   | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                      |                         |
| 200/11                  | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок  | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |

**Итого за день:** ккал-1769, Белки-53, Жиры-46, Углеводы-285**179**

Калькулятор

Бригадир поваров