

СОГЛАСОВАНО

*А.Т. Тютункина*  
 подпись расшифровка подписи

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



## Меню дневного рациона 201 д/с на 09.10.24

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> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
160	<b>Омлет с зелёным горошком</b> Яйцо, Молоко, Мука, Зеленый горошек, Масло сливочное	ккал-234, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Борщ из свеж ей капусты с картофелем и укропом</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень	ккал-68, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
70	<b>Тефтели мясные, соус томатный</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
150	<b>Гороховое пюре</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-31	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб рж аной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Ватрушка с повидлом</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
200	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<b>-УЖИН-</b>			
80	<b>Рыба тушёная с овощами</b> Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	<b>Рис отварной</b> Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/8/6	<b>Чай с сахаром и яблоками</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1816, Белки-65, Жиры-50, Углеводы-278

179

Калькулятор

Бригадир поваров  
*Иванов*