

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ  
Директор ООО "КОП Пригородного района г.о. Самара"Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 15.05.25**

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                                                              | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 5/30                    | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный                                                                                                                          | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |                               |
| 150/5                   | <b>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                   | ккал-192, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27                                        |                               |
| 180                     | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                                | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Напиток кисломолочный Снежок</b><br>Снежок                                                                                                                                                   | ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 150/5/1                 | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной зелень</b><br>Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное     | ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8                                          |                               |
| 200                     | <b>Птица тушеная с овощами с огуцом консервированным</b><br>Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленные | ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18                                        |                               |
| 180                     | <b>Напиток апельсиновый</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                                                           | ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                               | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка "Плетенка"</b><br>Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное                                                           | ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29                                       |                               |
| 180                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                                           | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Икра морковная</b><br>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль                                                                                           | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                          |                               |
| 160                     | <b>Рыба, запеченная в омлете</b><br>Рыба (минтай), Соль, Мука, Яйцо, Молоко, Масло сливочное                                                                                                    | ккал-281, Белки-29, Жиры-16, Углеводы-5                                       |                               |
| 180/3,5                 | <b>Чай с лимоном с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                                       | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                         | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                               | <b>210</b>                    |

Калькулятор

Бригадир поваров