

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

подпись

подпись

## Меню дневного рациона 201 д/с на 15.01.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
45	<b>Салат из моркови</b> Морковь, Сахар-песок	ккал-23, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
105	<b>Омлет натуральный с маслом</b> Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/11	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
<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>			
200/1/1	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем, укропом и чесноком</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Зелень, чеснок	ккал-69, 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	
145	<b>Гороховое пюре, салат из лука репчатого</b> Крупа горох, Соль, Масло сливочное, Лук репчатый, Масло растительное	ккал-213, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-28	
180	<b>Напиток фруктовый.</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<b>Хлеб ржаной</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-1733, Белки-62, Жиры-44, Углеводы-372

179

Калькулятор

Бригадир поваров