

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП" г. СамарыАверискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 дс на 26.06.25

Выход (г)	Наименование блюда	эк. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5:30	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-18	
200:5	<b>Каша молочная пшеница с маслом сл.</b> Молоко, Крупа пшеница, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-214, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-29	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Снеж ок</b> Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
200:5/1	<b>Борщ из свеж ей капусты на со сметаной, укр</b> Свекла, Капуста бл., Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	<b>Птица тушеная с овощами с огуцом консервированным</b> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, 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>Булочка "Плетенка"</b> Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29	
200	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Икра морковная</b> Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
70	<b>Гуляш из филе птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	<b>Гороховое пюре с маслом</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-31	
200/10	<b>Чай с сахаром с лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		<b>Итого за день:</b> ккал-1707, Белки-68, Жиры-85, Углеводы-260	<b>210</b>

Калькулятор

 Бригадир поваров 

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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



Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

*А.В.Васильева*  
подпись  
расшифровка подписи

### Меню дневного рациона 201 д/с на 26.06.26 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	<b>Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст.</b> Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
50	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<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 чесноком</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	<b>Плов из птицы с кукурузой консервированной</b> Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
200	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
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>			
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Ф иле куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1626, Белки-51, Жиры-33, Углеводы-282	<b>210</b>

Калькулятор

*[Handwritten signature]*

Бригадир поваров

*[Handwritten signature]*