

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аерискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 26.03.24**

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	
200/5	<b>Каша кукурузная молочная жидкая</b> Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Йогурт</b> йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп овощной на бульоне с укропом</b> Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	<b>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	<b>Гороховое пюре с огуцом консервированным</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
200	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<b>-УЖИН-</b>			
150/15	<b>Лепешки с творогом со сгущённым молоком.</b> Лепешка, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
180/10	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
100	<b>Яблоко свежее (нарезка)</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1881, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-290**179**

Калькулятор

Бригадир поваров