

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 07.03.23

| 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                    | Бутерброд со сливочным маслом<br>Батон, Масло сливочное                                                                                             | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |                               |
| 40                      | Салат из моркови с сахаром<br>Морковь, Сахар-песок                                                                                                  | ккал-21, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5                                          |                               |
| 150                     | Запеканка из творога с рисом со сметаной.<br>Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана | ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24                                      |                               |
| 180                     | Какао напиток с молоком<br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                       | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                     |                                                                               |                               |
| 100                     | Напиток из лимонов<br>Лимон, Сахар-песок                                                                                                            | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                     |                                                                               |                               |
| 200/1                   | Суп полевой, зелень<br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное                                              | ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16                                         |                               |
| 180                     | Курица тушеная с овощами<br>Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек                      | ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17                                        |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов<br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                    | ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                    | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                          | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                     |                                                                               |                               |
| 50                      | Печенье "К кофе"<br>Печенье "К кофе"                                                                                                                | ккал-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26                                        |                               |
| 200                     | Чай со смородиной<br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                             | ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                     |                                                                               |                               |
| 50                      | Кабачковая икра<br>Икра кабачковая                                                                                                                  | ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5                                          |                               |
| 170                     | Макароны отварные с сыром с маслом<br>Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр                                                                          | ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35                                       |                               |
| 200/11                  | Чай (с сахаром)<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                 | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                         |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                    | ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |

Итого за день: ккал-1711, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-252

179

Калькулятор

Бригадир поваров