

СОГЛАСОВАНО

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

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

подпись *А.Ю. Аверскин*

МБДОУ «Детский сад № 201» г.о. Самара

подпись *А.Ю. Аверскин*

подпись *А.Ю. Аверскин*

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 14.01.25

| Выход (г) | Наименование блюда | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 160 | Запеканка из творога с морковью, с соусом мол Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37 | |
| 180 | Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 | |
| 50 | Яблоки свеж ие нарезка Яблоки | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Сок фруктовый Сок фруктовый | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 50 | Салат из свеклы отварной Свекла, Масло растительное | ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4 | |
| 150/1 | Суп овощной на бульоне с укропом Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень | ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7 | |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180 | Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок | ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 50 | Плюшка "Московская" Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи | ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30 | |
| 180 | Напиток клюквенный Ш кольный Клюква, Сахар-песок | ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14 | |
| -УЖИН- | | | |
| 10 | Сыр порционнo Сыр | ккал-34, Белки-3, Жиры-3 | |
| 180 | Вермишель отварная с маслом слив. и икрой кабачк. Лапша, Соль, Масло сливочное, Икра кабачковая | ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 | |
| 180/10/3, 5 | Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1683, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-254

179

Калькулятор

Бригадир поваров