

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОМ" **Аврискин А.Ю.**Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 19.02.25**

| 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>        |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 30/5/10                 | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                               | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 150                     | <b>Суп молочный с гречневой крупой</b><br>Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                                     | ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13                                        |                               |
| 180                     | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                      | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b><br>Яблоки                                                                                                                  | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 150/1                   | <b>Суп картофельный с клецками. зелень</b><br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко     | ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9                                          |                               |
| 70                      | <b>Колобки куриные с соусом сметанным</b><br>Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль | ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7                                         |                               |
| 150                     | <b>Каша пшеничная вязкая, зеленый горошек консервированный</b><br>Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Зеленый горошек                                 | ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23                                        |                               |
| 180                     | <b>Напиток фруктовый.</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                 | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                         | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка Домашняя</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо                                                                      | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток из вишни</b><br>Вишня, Сахар-песок                                                                                                             | ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 85                      | <b>Сосиска отварная с соусом</b><br>Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль                           | ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2                                        |                               |
| 130                     | <b>Рагу из овощей</b><br>Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель                       | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13                                        |                               |
| 180/10                  | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                  | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |

**Итого за день:** ккал-1539, Белки-43, Жиры-57, Углеводы-210**179**

Калькулятор

Бригадир поваров