СОГЛАСОВАНО
и.о. заведующего
подпись Зубалевская Е.В.
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
подпись Дерыскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 01.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
10/20	**бутерброд с маслом сливочным** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
200/5	**Каша геркулесовая молочная ж идкая с маслом** Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
180	**Какао напиток с молоком** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	**Молоко кипячёное** Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		-ОБЕД-	
200/1	**Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом** Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	**Котлеты куриные с томатным соусом** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	**Каша перловая,кукуруза консервированная** Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	**Компот из свеж их яблок** Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	**Хлеб рж аной** Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
		-ПОЛДНИК-	
45	**Печенье "К кофе"** Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
200/9	**Чай с лимоном,сахаром.** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Углеводы-8	
		-УЖИН-	
90	**Еж ики морские со сметанным соусом** Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	**Картофельное пюре** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	**Кисель из натурального сока** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
30	**Хлеб пшеничный** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		Итого за день: ккал-1845, Белки-53, Жиры-54, Углеводы-280	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____