

СОГЛАСОВАНО

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

Аверискин А.Ю.

**Меню дневного рациона 201 дс на 03.09.24**

Вход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
510/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
160	<b>Запеканка из творога с морковью, с соусом</b> Мол	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-31, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/51	<b>Борщ из свеж ей капусты на со сметаной, укр</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	<b>Птица тушеная с овощами со свеж им соусом.</b> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Росалик с повидлом</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло	ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным.</b> Макаронны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11/3 5	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1761, Белки-54, Жиры-50, Углеводы-269

**179**

Калькулятор

Бригадир поваров