

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 03.10.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша молочная пшеничная жидкая с маслом</b> Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-26	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
150/7	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-28, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
150	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	<b>Биточки "Детские" с соусом томатным</b> Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Рагу из овощей</b> Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
150	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка "Вкусная"</b> Мука, Сахар-песок, Масло сливочное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Масло растительное	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-30	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
150	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-99, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-24	
<b>-УЖИН-</b>			
70	<b>Оладьи из печени с соусом томатным</b> Печень говяжья, Масло сливочное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-80, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-4	
120	<b>Макаронные изделия отварные с маслом</b> Макаронные изделия, Масло сливочное, Соль	ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	
180	<b>Напиток лимонный</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1498, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-242

179

Калькулятор

Бригадир поваров