

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 04.04.24**

| 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>        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 5/30                    | <b>Бутерброд со сливочным маслом</b><br>Батон, Масло сливочное                                                                                                                                                 | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |                               |
| 200/5                   | <b>Каша молочная пшеничная с маслом сл.</b><br>Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                                                         | ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36                                        |                               |
| 180/10                  | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                                                                               | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Напиток из шиповника</b><br>Плоды шиповника, Сахар-песок                                                                                                                                                    | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 200/1                   | <b>Суп полевой, зелень</b><br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное                                                                                                  | ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16                                         |                               |
| 200                     | <b>Плов из птицы с кукурузой консервированной</b><br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза                                                          | ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39                                      |                               |
| 180                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                                                                                    | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |
| 30                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                              | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка "Молочная"</b><br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо                                                                                                                 | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток из вишни</b><br>Вишня, Сахар-песок                                                                                                                                                                  | ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 70                      | <b>Бифитекс "Особый" с соусом томатным</b><br>Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8                                         |                               |
| 130                     | <b>Макаронные изделия отварные</b><br>Макароны, Соль, Масло сливочное                                                                                                                                          | ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28                                        |                               |
| 200/11                  | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                                                     | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                         |                               |
| 40                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                        | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                        |                               |

**Итого за день:** ккал-1891, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-318**179**

Калькулятор

Бригадир поваров