

СОГЛАСОВАНО



*А.А. Мещеряков*  
 подпись  
 расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



*Аверискин А.Ю.*  
 подпись  
 расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 от 21.05.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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 кукурузная молочная жидкая с маслом</b> Крупа кукурузная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-189, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-28	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Йогурт</b> йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/1	<b>Суп овощной на бульоне с укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
70	<b>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130/20	<b>Гороховое пюре с огуцом свеж им порционно</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
150	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-57, Белки-0, Углеводы-14	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
150	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
150/20	<b>Лапшевник с творогом со сг.молоком</b> Макаронны, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко	ккал-322, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-44	
150/7	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-83, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
100	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1704, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-253

179

Калькулятор

*А.А. Мещеряков*  
 подпись

Бригадир поваров

*А.А. Мещеряков*  
 подпись