

СОГЛАСОВАНО

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

подпись  
МБД  
«Детский сад  
№ 201»  
г.о. Самара



# Меню дневного рациона 201/1 д/са № 24.04.25

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                             | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 5/30                    | <b>Бутерброд с маслом сливочным</b><br>Масло сливочное, Хлеб пшеничный                                                                                         | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                        |                               |
| 150/5                   | <b>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</b><br>Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                                      | ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27                                        |                               |
| 180                     | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                           | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| 50                      | <b>Яблоки свежие нарезка</b><br>Яблоки                                                                                                                         | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                          |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Напиток фруктовый.</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                      | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 15/150/1                | <b>Суп картофельный с отварной рыбой с<br/>пшеном зелень</b><br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 200                     | <b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b><br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное                                              | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                      |                               |
| 180                     | <b>Компот из кураги</b><br>Курага, Сахар-песок                                                                                                                 | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                        | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                              | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Булочка "Домашняя"</b><br>Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо                                                      | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                        |                               |
| 150                     | <b>Напиток из апельсина</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                          | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                |                                                                               |                               |
| 85                      | <b>Сосиска отварная с соусом</b><br>Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль                                | ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2                                        |                               |
| 130                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль                                                                      | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                        |                               |
| 180                     | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                       | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                        | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |

Итого за день: ккал-1603, Белки-46, Жиры-57, Углеводы-225

210

Калькулятор

Бригадир поваров