

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю  
Директор ООО "КОС" Промышленного района г.о. Самара"Аарискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 31.03.25

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 с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</b> Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
50	<b>Икра морковная</b> Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-42, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-4	
200/1	<b>Суп картофельный гороховый с укропом</b> Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	<b>Биточки куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
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	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
48	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/3	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
<b>-УЖИН-</b>			
80	<b>Ежики Морские из рыбы с томатным соусом</b> Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1808, Белки-53, Жиры-56, Углеводы-279

179

Калькулятор

 Бригадир поваров  
