

СОГЛАСОВАНО



*А. Волкова*  
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



*А. Ю. Аврискин*  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 01.04.24

| Выход (г)                           | Наименование блюда   | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|--|--|-------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>             |  |  |                         |
| 5/30                                | <b>Бутерброд со сливочным маслом</b><br>Батон, Масло сливочное,  | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15                                     |                         |
| 200/5                               | <b>Каши геркулесовая молочная с маслом сл.</b><br>Крупа геркулес, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль   | ккал-228, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23                                     |                         |
| 180/10                              | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок   | ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                      |                         |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>      |  |  |                         |
| 100                                 | <b>Напиток из шиповника</b><br>Плоды шиповника, Сахар-песок  | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>                |  |  |                         |
| 200/1                               | <b>Суп картофельный гороховый с укропом</b><br>Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень   | ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17                                     |                         |
| 80                                  | <b>Шницель из мяса птицы с томатным соусом</b><br>Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль | ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8                                      |                         |
| 130                                 | <b>Каши гречневая вязкая с маслом сливочным</b><br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль  | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 180                                 | <b>Напиток лимонный</b><br>Лимон, Сахар-песок  | ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |
| 40                                  | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной  | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13                                      |                         |
| <b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b> |  |  |                         |
| 90                                  | <b>Тефтели рыбные тушеные с соусом</b><br>Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста   | ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13                                      |                         |
| 130                                 | <b>Пюре из картофеля с маслом сливочным</b><br>Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко  | ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12                                      |                         |
| 200                                 | <b>Компот из сежих яблок</b><br>Яблоки, Сахар-песок  | ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                     |                         |
| 60                                  | <b>Пирог Кух</b><br>Мука, Молоко, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Дрожжи, Соль   | ккал-217, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-34                                     |                         |
| 40                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |

**Итого за день:** ккал-1722, Белки-52, Жиры-44, Углеводы-266

179

Калькулятор

Бригадир поваров