



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



Аверискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 17.12.2017

| 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>             |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 30/5/10                      | Бутерброд с маслом сливочным и сыром<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр                                                                                       | ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15                                        |                               |
| 50                           | Икра морковная<br>Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль                                                                     | ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5                                          |                               |
| 105                          | Омлет натуральный с маслом<br>Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное                                                                                                  | ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2                                       |                               |
| 200                          | Чай с молоком<br>Чай, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                          | ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                         |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 100                          | Напиток из шиповника<br>Плоды шиповника, Сахар-песок                                                                                                               | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 200/5/1                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом<br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                          |                               |
| 70                           | Тефтели мясные, соус томатный<br>Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок                  | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9                                         |                               |
| 150                          | Гороховое пюре с огурцом консервированным<br>Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые                                                                    | ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28                                       |                               |
| 180                          | Компот из изюма<br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                                               | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 20                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                           | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                         | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 50                           | Ватрушка с повидлом<br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное                                          | ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37                                        |                               |
| 80                           | Рыба тушеная с овощами<br>Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль                                                           | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                                        |                               |
| 150                          | Рис отварной<br>Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное                                                                                                               | ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                                        |                               |
| 200                          | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                                                  | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| 20                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                   | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |

Итого за день: ккал-1653, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-223

210

Калькулятор

Бригадир поваров

