СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись *Аврискин А.Ю.* расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 05.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
30/10	***Бутерброд с маслом сливочным .*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
150	***Пудинг из творога с яблоками.с с сусом молочным*** Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток кисломолочный Ряж енка*** ряженка	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
		-ОБЕД-	
30	***Помидоры свеж ие*** Помидоры	ккал-6, Белки-0, Углеводы-1	
200/5/1	***Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом*** Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	***Тефтели мясные , соус томатный*** Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	***Каша гречневая вязкая с маслом сливочным*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Булочка "Молочная"*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
40	***Яйцо вареное*** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
165	***Макароны отварные с сыром,с маслом сливочным.*** Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	***Чай с яблоками и сахаром*** Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный,	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1686, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-234	***210***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____