



расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"  
*Аверискин А.Ю.*

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 303 д/с на 05.12.25**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

**-ЗАВТРАК-**

30/10	<b>Бутерброд с сыром ...</b> Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200/5	<b>Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом</b> Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

**-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-**

100	<b>Йогурт</b> Йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3
-----	-------------------------	--------------------------------------

**-ОБЕД-**

200/5/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
70	<b>Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом .с соусом том</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5
150	<b>Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14

**-УПЛОТИНЕННЫЙ ПОЛДНИК-**

70	<b>Гуляш из file отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3
150	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34
200	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

**Итого за день:** ккал-1686, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-255

Калькулятор

Бригадир поваров

*Э.Н.* 210

