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 11.12.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	***Бутерброд с маслом сливочным*** Масло сливочное, Хлеб пшеничный	**ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15**	
200/5	***Каша молочная пшенная с маслом сл.*** Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	**ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29**	
180	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	**ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток кисломолочный Снежок*** Снежок	**ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11**	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	**ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11**	
200	***Птица тушеная с овощами с огурцом консервированным*** Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	**ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19**	
180	***Напиток апельсиновый*** Апельсины, Сахар-песок	**ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15**	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24**	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14**	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Булочка "Плетенка"*** Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	**ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29**	
50	***Икра морковная*** Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	**ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5**	
70	***Гуляш из филе отварной птицы*** Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	**ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3**	
150	***Каша перловая рассыпчатая*** Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	**ккал-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32**	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
		Итого за день: ккал-1646, Белки-59, Жиры-88, Углеводы-246	***210***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____