



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 15.12.25**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
10/20	<b>бутерброд с маслом сливочным</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
200/5	<b>Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным</b> Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180	<b>Чай с молоком</b> Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b>-ОБЕД-</b>			
12,5/200/1	<b>Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень</b> Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль	ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
200	<b>Плов из птицы с огурцом консервированным</b> Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
70	<b>Суфле рыбное</b> Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	

**Итого за день:** ккал-1756, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-267**210**

Калькулятор

Бригадир поваров

