

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка/подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Гарискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 12.01.26

Выход (г)	Наименование блюда	Состав (г)	Стоймость питания (руб)
--------------	--------------------	------------	-------------------------------

### -ЗАВТРАК-

10/20	<b>бутерброд с маслом сливочным</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10
200/5	<b>Каша манная молочная яичная 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

### -ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
-----	--	--------------------------------------

### -ОБЕД-

12,5/200/	<b>Суп картофельный с вермишелью с курицей, зеленью</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, Курица 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

### -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

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