ЛАСОВАНО

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 19.01.26

код	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
/20	***бутерброд с маслом сливочным*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
0/5	***Каша геркулесовая молочная ж идкая с маслом*** Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
30	***Какао напиток с молоком*** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
00	***Молоко кипячёное*** Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		-ОБЕД-	
0/1	***Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом*** Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	***Котлеты куриные с томатным соусом*** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
50	***Каша перловая,кукуруза консервированная*** Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
80	***Компот из свеж их яблок*** Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	***Хлеб рж аной*** Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
90	***Еж ики морские со сметанным соусом*** Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	***Картофельное пюре*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	***Кисель из натурального сока*** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
45	***Печенье "К кофе"*** Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	
		Итого за день: ккал-1781, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-266	***210***

пькулятор _____

Бригадир поваров _____