



В. В. Власова
расшифровка подписи

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

А. Ю. Аврискин
подпись

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 05.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная пшеничная 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	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток кисломолочный Снеж ок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Борщ из свеж ей капусты 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 рж аной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Икра морковная Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
90	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
120	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль	ккал-125, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-19	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1620, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-242

210

Калькулятор

В. В. Власова

Бригадир поваров

А. Ю. Аврискин