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 26.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
30/10	***Бутерброд с маслом сливочным .*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	**ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15**	
200/5	***Каша ячневая молочная жидкая с маслом*** Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	**ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35**	
180	***Какао напиток с молоком*** Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	**ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16**	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Яблоко свежее (нарезка)*** Яблоки	**ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
	-ОБЕД-		
15/200/1	***Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой и укропом*** Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	**ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12**	
200	***Жаркое по-домашнему из цыплят*** Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	**ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19**	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	**ккал-68, Белки-0, Углеводы-17**	
50	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30**	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13**	
	-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-		
70	***Шницель из птицы с томатным соусом*** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	**ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7**	
150	***Капуста тушеная белокочанная*** Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	**ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14**	
200	***Чай со смородиной*** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	**ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10**	
50	***Запеканка "Лакомка".*** Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	**ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11**	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24**	
	Итого за день: ккал-1678, Белки-58, Жиры-56, Углеводы-232		***210***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____