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 27.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
30/10	***Бутерброд с сыром ...*** Сыр, Хлеб пшеничный	**ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15**	
200/5	***Каша " Дружба" молочная жидкая с маслом*** Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	**ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33**	
180	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	**ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Йогурт*** йогурт	**ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3**	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	**ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7**	
70	***Зразы " Ленивые " из говядиныс яйцом .с соусом том*** Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	**ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5**	
150	***Каша гречневая вязкая,свекла отварная порционно*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	**ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19**	
180	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-123, Белки-1, Углеводы-29**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
40	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13**	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	**ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4**	
70	***Гуляш из филе отварной птицы*** Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	**ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3**	
130	***Макаронные изделия отварные*** Макароны, Соль, Масло сливочное	**ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28**	
200	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	**ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
50	***Булочка Домашняя*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	**ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
	Итого за день:	ккал-1639, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-234	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____