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 31.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
30/5/10	***Бутерброд с маслом сл.и сыром*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	**ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15**	
130/20	***Запеканка рисовая с творогом со сгущеным молоком*** Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	**ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55**	
200	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	**ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	**ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16**	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Щ и из свеж ей 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 говядины с 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**	
135	***Каша гречневая вязкая со сливочным маслом*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	**ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19**	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	**ккал-68, Белки-0, Углеводы-17**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
20	***Хлеб рж аной*** Хлеб ржаной	**ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7**	
		-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**	
150	***Макаронные изделия отварные с маслом сливочным*** Макароны, Соль, Масло сливочное	**ккал-199, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34**	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	**ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8**	
50	***Сушки*** сушки	**ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34**	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12**	
	Итого за день:	ккал-1808, Белки-53, Жиры-58, Углеводы-261	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____