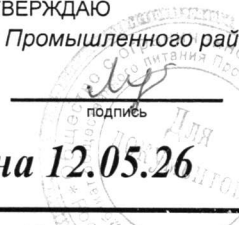


СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 303 д/с на 12.05.26**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/5/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный с рисовой крупой</b> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-140, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	
200	<b>Чай с молоком</b> Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/5/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	<b>Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом и соусом томатным</b> 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	
137	<b>Каша гречневая вязкая со сливочным маслом</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	<b>Макаронные изделия отварные с маслом сливочным</b> Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-187, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-33	
200/10	<b>Чай с сахаром с лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1547, Белки-48, Жиры-51, Углеводы-223

210

Калькулятор

Бригадир поваров