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 19.05.26*

| 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***<br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр | **ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15** | |
| *200* | ***Суп молочный с вермишелью***<br>Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | **ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19** | |
| *180* | ***Чай (с сахаром)***<br>Чай, Сахар-песок | **ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7** | |
| | | ***-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-*** | |
| *100* | ***Бифидок***<br>бифидок | | |
| | | ***-ОБЕД-*** | |
| *200/1* | ***Суп полевой, зелень***<br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное | **ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16** | |
| *70* | ***Котлеты куриные с томатным соусом***<br>Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | **ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7** | |
| *150* | ***Рагу из овощей***<br>Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль | **ккал-137, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-15** | |
| *180* | ***Напиток апельсиновый***<br>Апельсины, Сахар-песок | **ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15** | |
| *20* | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| *40* | ***Хлеб ржаной***<br>Хлеб ржаной | **ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13** | |
| | | ***-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-*** | |
| *160* | ***Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.***<br>Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | **ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37** | |
| *200/10* | ***Чай с сахаром с лимоном***<br>Чай, Сахар-песок, Лимон | **ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8** | |
| *20* | ***Хлеб пшеничный***<br>Хлеб пшеничный | **ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12** | |
| *50* | ***Сушки***<br>сушки | **ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33** | |
| *100* | ***Яблоко свежее (нарезка)***<br>Яблоки | **ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10** | |
| | ***Итого за день:*** ккал-1571, Белки-48, Жиры-55, Углеводы-221 | | *210* |

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____