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 10.08.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
10/20	***бутерброд с маслом сливочным*** Хлеб пшеничный, Масло сливочное	**ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10**	
200/5	***Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным*** Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	**ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31**	
180	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	**ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12**	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Молоко кипячёное*** Молоко	**ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5**	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Суп овощной со сметаной , зеленью*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень	**ккал-75, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-9**	
200	***Плов из птицы с огурцом консервированным*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	**ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38**	
180	***Компот из сухофруктов*** Сухофрукты, Сахар-песок	**ккал-68, Белки-0, Углеводы-17**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	**ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7**	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
70	***Суфле рыбное*** Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	**ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5**	
150	***Картофельное пюре*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	**ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14**	
200	***Кисель из клюквы (фруктово-ягодный)*** Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	**ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30**	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	**ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18**	
50	***Печенье "Топленое молоко"*** печенье	**ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38**	
	Итого за день:	ккал-1711, Белки-56, Жиры-52, Углеводы-252	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____