



*Варенцова*  
 Бригадир поваров

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



*Аврискин А.Ю.*  
 Директор

**Меню дневного рациона 303 д/с на 12.03.24**

Взвес (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
310/50	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	Каша кукурузная молочная жидкая Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	Йогурт йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	Суп овощной на бульоне с укропом Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Котлеты куриные рубленые с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Макаронные изделия отварные Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b>			
150/20	Запеканка из творога со сметаной Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"		

**Итого за день:** ккал-1424, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-215

179

Калькулятор

*Варенцова*

Бригадир поваров