

СОГЛАСОВАНО



подпись

г. Самара

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 19.03.24

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------

-ЗАВТРАК-

- 5/10/30 **Бутерброд с маслом, сыром**
Батон, Масло сливочное, Сыр
- 160 **Запеканка из из творога с морковью, с соусом мол.**
Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок
- 200/11 **Чай (с сахаром)**
Чай, Сахар-песок

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37

ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Молоко кипячёное**
Молоко
- 200/1 **Суп полевой, зелень**
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное
- 200 **Плов из птицы с квашеной капустой**
Филе куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, капуста квашеная, Сахар-песок
- 180 **Компот из сухофруктов**
Сухофрукты, Сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 30 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной

ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5

-ОБЕД-

- 200/1 **Суп полевой, зелень**
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное
- 200 **Плов из птицы с квашеной капустой**
Филе куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, капуста квашеная, Сахар-песок
- 180 **Компот из сухофруктов**
Сухофрукты, Сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 30 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной
- 50 **Кабачковая икра**
Икра кабачковая
- 165 **Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.**
Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр
- 200/11/3, 5 **Чай с лимоном и сахаром**
Чай, Сахар-песок, Лимон
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 50 **Рогалик с повидлом**
Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло

ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16

ккал-307, Белки-17, Жиры-10, Углеводы-37

ккал-68, Белки-0, Углеводы-17

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- 50 **Кабачковая икра**
Икра кабачковая
- 165 **Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.**
Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр
- 200/11/3, 5 **Чай с лимоном и сахаром**
Чай, Сахар-песок, Лимон
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 50 **Рогалик с повидлом**
Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло

ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4

ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35

ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11

ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

ккал-171, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29

Итого за день: ккал-1829, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-268

Калькулятор

Бригадир поваров

179