

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 303 д/с на 22.03.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная рисовая с маслом сл Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-216, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-32	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-5	
70	Котлеты из говядины с соусом томатным Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
150	Каша перловая рассыпчатая Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-183, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-32	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	

Итого за день: ккал-1657, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-252**179**

Калькулятор

Бригадир поваров