

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 26.03.24

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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 кукурузная молочная жидкая Молоко, Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-241, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-38	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Йогурт йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
-ОБЕД-			
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	Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Гороховое пюре с огуцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
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	
30	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
150/15	Лепешки с творогом со сгущённым молоком. Лепешка, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Сухари панировочные, Соль, Сгущенное молоко	ккал-306, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-41	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1819, Белки-64, Жиры-52, Углеводы-274**179**

Калькулятор

Бригадир поваров