СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись Аверьскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 07.10.24

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	
40	***Яйцо вареное*** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	***Каша молочная манная жидкая с маслом*** Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23	
180/10	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из черной смородины*** Черная смородина, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
		-ОБЕД-	
200/1	***Суп картофельный с вермишелью с укропом*** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Макароны, Зелень	ккал-103, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-18	
200	***Плов из птицы с огурцом консервированным*** Филе бедра куриное, 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	
		-ПОЛДНИК-	
48	***Сушки*** сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/11	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-УЖИН-	
80	***Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным.*** Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко	ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3	
130	***Пюре из картофеля с маслом сливочным*** Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	***Кисель из натурального сока*** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1745, Белки-50, Жиры-49, Углеводы-275	***179***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____