СОГЛАСОВАНО

подпись Зублевская Е.В.
расшифровка подписи

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

подпись Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 01.08.24

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 пшеничная молочная жидкая с м.сл.*** Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-213, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Напиток из апельсинов*** Апельсины, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
	-ОБЕД-		
15/200/1	***Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой и укропом*** Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	
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	***Рагу из овощей*** Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	***Компот из кураги*** Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	-ПОЛДНИК-		
50	***Булочка "Домашняя"*** Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	***Какао напиток молоком*** Какао-порошок, Молоко, Сахар-песок	ккал-154, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-26	
	-УЖИН-		
85	***Сосиска отварная с томатным соусом.*** Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
135	***Каша гречневая вязкая со сливочным маслом*** Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
200	***Напиток из вишни*** Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Итого за день:	ккал-1862, Белки-50, Жиры-62, Углеводы-274	***179***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____