СОГЛАСОВАНО
И.О. заведующего
ВСП
подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
подпись расшифровка подписи Аврискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 13.06.24

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 пшенная с маслом сл.*** Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-248, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180/10	***Чай с молоком*** Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток из шиповника*** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
200/1	***Суп полевой, зелень*** Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	***Плов из птицы с кукурузой консервированной*** Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
180	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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 "Молочная"*** Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	***Напиток из вишни*** Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
		-УЖИН-	
70	***Бифштекс " Особый" с соусом томатным*** Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8	
130	***Макаронные изделия отварные*** Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-166, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-28	
200/11	***Чай (с сахаром)*** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1891, Белки-55, Жиры-44, Углеводы-318	***179***

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____