

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.

(подпись)

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 15.07.24

подпись

№ 2017
г.о. Самара

расшифровка подписи

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), Белки (г), Углеводы (г), Витамины (мг), Микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

5/30 **Булгарфод со сливочным маслом**

Батон, Масло сливочное

-ЗАВТРАК-
ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15

200/5 **Каша овсяная молочная с маслом сл**

Крупа геркулес, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль

ккал-223, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29

180 **Каша овсяная с молоком**

Каша-порошок, Сахар-песок, Молоко

ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100 **Сок фруктовый**

Сок фруктовый

ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16

-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 пшеницы с курицей консервированной**

Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза

ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39

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

40 **Хлеб ржаной**

Хлеб ржаной

ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13

-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 **Комплеты "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 **Пирог из картофеля с маслом сливочным**

Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко

ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12

200 **Кисель из вишни (фруктово-ягодный)**

Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный

ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30

40 **Хлеб пшеничный**

Хлеб пшеничный

ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за день: ккал-1875, Белки-52, Жиры-49, Углеводы-303

179

Капитулянт

Бригадир поваров