СОГЛАСОВАНО

Руденевская Е.В.

подпись расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 19.06.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
5/10/30	***Бутерброд с маслом, сыром*** Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
30	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
105	***Омлет натуральный с маслом*** Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Молоко кипячёное*** Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
	-ОБЕД-		
150/5/1	***Борщ из свежей капусты с картоф.со сметаной зелень*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Сахар-песок, Томатная паста, Соль, Зелень, Сметана, Масло растительное	ккал-64, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-8	
70	***Тефтели мясные с соусом томатным*** Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-6	
150	***Картофельное пюре с маслом и с зеленым горошком*** Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-136, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
150	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	-ПОЛДНИК-		
50	***Плюшка "Московская"*** Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
150/7/3,5	***Чай с лимоном с сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	-УЖИН-		
80	***Рыба тушёная с овощами*** Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
130	***Рис отварной*** Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27	
180	***Компот из свежих яблок*** Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Итого за день:	ккал-1570, Белки-53, Жиры-55, Углеводы-216	

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____