СОГЛАСОВАНО
и.о. заведующего
Зублевская Е.В.
подпись
расшифровка подписи

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

Меню дневного рациона 201 д/с на 21.03.25 Терешко

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
50	***Батон с повидлом*** Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	***Каша рисовая ж идкая на воде с маслом раст*** Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180	***Чай со смородиной*** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
		-ОБЕД-	
200/1	***Рассольник Ленинградский с рисом и зеленью*** Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	
40	***Биточки "Детские" (для диет)*** Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	***Пюре гороховое с растительным маслом*** Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	***Компот из изюма*** Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		-ПОЛДНИК-	
50	***Батон с повидлом*** Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	***Напиток из апельсинов*** Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
		-УЖИН-	
50	***Кабачковая икра*** Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	***Макароны отварные с растительным маслом*** Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	***Напиток клюквенный Школьный*** Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Итого за день:	ккал-1614, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-285	179

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____