СОГЛАСОВАНО

подпись / А.Г. Бутинчанинова
расшифровка подписи

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

подпись / Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 22.11.24

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 " Друж ба" молочная ж идкая с маслом*** Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180/8/6	***Чай с сахаром и яблоками*** Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	-ОБЕД-		
200/5/1/1	***Щ и из св. капусты с картофелем со смет.,зел,чесн.*** Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Зелень, Сметана, чеснок	ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	***Гуляш из филе отварной птицы*** Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
150	***Каша перловая,кукуруза консервированная*** Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
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	
40	***Хлеб ж аной*** Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
	-ПОЛДНИК-		
70	***Лакомка из творога*** Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-182, Белки-12, Жиры-8, Углеводы-14	
180/10	***Чай с сахаром*** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	-УЖИН-		
70	***Биточки " Детские" с сусом томатным*** Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Курица, Мясо говядины, Хлеб пшеничный	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	***Макаронные изделия отварные*** Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
180/8/6	***Чай с сахаром и яблоками*** Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1754, Белки-60, Жиры-44, Углеводы-279	179

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____