



Борисов
расшифровка подписи

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



подпись
Аверкин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 дс на 30.04.25

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

30/5/10 **Бутерброд с маслом сли сыром** ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр

200 **Суп молочный гречневый** ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20

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

180 **Какао напиток с молоком** ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16

Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100 **Яблоко свежее (нарезка)** ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

Яблоки

-ОБЕД-

200/1 **Суп картофельный с кляцками, зелень** ккал-80, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-11

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень

70 **Колобки куриные с соусом сметанным** ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7

Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль

150 **Каша пшеничная вязкая, зелёный горошек консервиров.** ккал-147, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-23

Крупа пшеничная, Соль, Масло сливочное, Зеленый горошек

180 **Напиток фруктовый.** ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

компотная смесь, Сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Хлеб пшеничный

40 **Хлеб ржаной** ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19

Хлеб ржаной

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

50 **Булочка Домашняя** ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо

205 **Бигус с сосисками** ккал-244, Белки-9, Жиры-17, Углеводы-14

Сосиски, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Масло растительное, Капуста б/к, Соль, Томатная паста, Мука, Сахар-песок

200 **Чай с сахаром** ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

Чай, Сахар-песок

30 **Хлеб пшеничный** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18

Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1627, Белки-48, Жиры-60, Углеводы-224

210

Калькулятор

Бригадир поваров