

СОГЛАСОВАНО


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

 Аверискин А.Ю.  
 расшфровка подписи

# Меню дневного рациона 303 д/с на 08.07.25

| Выход (г)                    | Наименование блюда                                                                                                                                                                                  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                         |
| 10/10/30                     | Бутерброд с сыром и сливочным маслом<br>Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный                                                                                                                        | ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16                                    |                         |
| 130/20                       | Запеканка рисовая с творогом со соусным молоком<br>Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко                                  | ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55                                     |                         |
| 200                          | Чай с молоком<br>Чай, Сахар-песок, Молоко                                                                                                                                                           | ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                         |
| 100                          | Яблоки свеж ие нарезка<br>Яблоки                                                                                                                                                                    | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                         |
| 200/1                        | Суп полевой, зелень<br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное                                                                                              | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                      |                         |
| 70                           | Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том<br>Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                       |                         |
| 130                          | Рагу из овощей<br>Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель                                                                        | ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13                                     |                         |
| 180                          | Компот из сухофруктов<br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                                                                    | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                              |                         |
| 20                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| 20                           | Хлеб рж аной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                                                                         | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |                         |
| 50                           | Сушки<br>сушки                                                                                                                                                                                      | ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34                                    |                         |
| 70                           | Ш ницель из птицы с томатным соусом<br>Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок                              | ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7                                      |                         |
| 160                          | Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой<br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая                                                                                        | ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20                                     |                         |
| 200                          | Чай со смородиной<br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                                                             | ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| 20                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                      |                         |
| <b>Итого за день:</b>        |                                                                                                                                                                                                     | ккал-1767, Белки-46, Жиры-63, Углеводы-246                                 | 210                     |

Калькулятор

 Бригадир поваров