

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

Аверискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 20.08.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/10	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	Суп молочный с вермишелью Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12	
70	Колобки куриные с томатным соусом Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-113, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8	
150	Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
85	Сосиска отварная с соусом Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2	
130	Капуста тушеная Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1695, Белки-50, Жиры-61, Углеводы-234

210

Калькулятор

Бригадир поваров