

СОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись
расшифровка подписи

подпись
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 27.08.25

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

-ЗАВТРАК-

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

Икра морковная

ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль

Омлет натуральный с маслом

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное

Чай с молоком

ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
Чай, Сахар-песок, Молоко

Напиток из шиповника

ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
Фрукты шиповника, Сахар-песок

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

-ОБЕД-

Щи из свеклы с капустой и картофелем со сметаной, укропом

ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень

Тефтели мясные, соус томатный

ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9
Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок

Гороховое пюре с овощами консервированным

ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28
Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Овощи соевые

Компот из изюма

ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25
Изюм, Сахар-песок

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Хлеб пшеничный

Хлеб ржаной

ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7
Хлеб ржаной

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

Ватрушка с повидлом

ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное

Рыба тушеная с овощами

ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль

Рис отварной

ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное

Чай с сахаром

ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
Чай, Сахар-песок

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1653, Белки-63, Жиры-55, Углеводы-223

Удостоверен

Бригадир поваров