СОГЛАСОВАНО
Заведующий МБДОУ "Детский сад №303" г.о. Самара
подпись | Л.В. Мартынова расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
подпись | Аврискин А.Ю. расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 18.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
5/30	***Бутерброд с маслом сливочным*** Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	***Каша молочная пшенная с маслом сл.*** Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	***Чай с молоком*** Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	***Напиток кисломолочный Снежок*** Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
		-ОБЕД-	
200/5/1	***Борщ из свежей капусты на со сметаной, укр*** Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	***Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.*** Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	***Напиток апельсиновый*** Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
		-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-	
50	***Булочка "Плетенка"*** Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29	
50	***Икра морковная*** Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
70	***Гуляш из филе птицы*** Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	***Каша перловая рассыпчатая*** Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-183, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-32	
200/10	***Чай с сахаром с лимоном*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		Итого за день: ккал-1594, Белки-57, Жиры-85, Углеводы-244	*210*

Калькулятор _____ Бригадир поваров _____