

Подпись: _____

МБДОУ
"Детский
сад №303"
г.о. Самара

Выход (Г) _____

Наименование: _____

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

ЖДАЮ
омышленного района 2.0.
Аврос
Сподпись _____ расшдато
03.10.25
ДЛЯ
ЭНТОВ
СТО
пи

Меню дневного рациона 303 д/с на 03.10.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мкг)	Стоимость питания (руб)
		<u>-ЗАВТРАК-</u>	
30/10	Бутерброд с маслом сливочным . Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
150	Пудинг из творога с яблоками.с сусом молочным Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
		<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>	
100	Напиток кисломолочный Ряженка ряженка	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
		<u>-ОБЕД-</u>	
30	Помидоры свежие Помидоры	ккал-6, Белки-0, Углеводы-1	
200/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Тфтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
		<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>	
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
165	Макаронные изделия с сыром, с маслом сливочным. Макаронные, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/7	Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1686, Белки-60, Жиры-56, Углеводы-234

210

Калькулятор

Бригадир поваров