

СОГЛАСОВАНО



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



Меню дневного рациона 303 д/с на 05.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	Стоймость питания (руб)
--------------	--------------------	-------------------------------

<u>-ЗАВТРАК-</u>		
30/5/10	Бутерброд с маслом сл.и сыром Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15
50	Икра морковная Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2
200	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
-----	---	---------------------------------------

-ОБЕД-

200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр Капуста бл/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
70	Тефтели 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
150	Гороховое пюре с огурцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25
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

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37
80	Рыба тушеная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2
150	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров