



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

Меню дневного рациона 303 д/с на 10.10.25

Выход (г)	Наименование блюда	э.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), * в % от суточной потребности витамины (мг), микроэлементы (мг) Самара (руб)	Стоимость питания
-ЗАВТРАК-			
30/10	Бутерброд с сыр...	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каши "Друж ба" молочная жидкая с маслом	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
100	Чай с молоком	чай, Молоко, Сахар-песок	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
-ОБЕД-			
200/5/1	Щи из свеклы с капустой и картофелем со сметаной, укроп	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	Запеканка "Ленинград" из говяжьих яиц с соусом том	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
150	Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
30	Сок фруктовый	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб пшеничный	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
85	Соуска отварная с соусом	ккал-121, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-2	
150	Макаронные изделия отварные	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34	
200	Чай с сахаром	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	Булочка Домашняя	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
40	Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1726, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-254

Калькулятор
Бригадир поваров