



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.

Меню дневного рациона 303 д/с на 16.10.25

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 Снеж ок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
200/5/1	Борщ из свеж ей 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 с огурцом консервированным Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-224, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-19	
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 рж аной 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-1651, Белки-62, Жиры-88, Углеводы-245**210**

Калькулятор

Бригадир поваров