

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района г. Самара"



Абдисан А.Ю.

Меню дневного рациона 303 д/с на 07.11.25

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

-ЗАВТРАК-

- 30/10 **Бутерброд с сыром ...**
Сыр, Хлеб пшеничный
- 200/5 **Каша "Дружба" молочная яичная с маслом** ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
- 180 **Чай с молоком**
Чай, Молоко, Сахар-песок

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Йогурт**
Йогурт

-ОБЕД-

- 200/5/1 **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр**
Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень
- 70 **Зразы "Ленивые" из говядины яйцом .с соусом том**
Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок
- 150 **Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно**
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла
- 180 **Сок фруктовый**
Сок фруктовый
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 30 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- 70 **Гуляши из филе отварной птицы**
Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста
- 150 **Макаронные изделия отварные**
Макароны, Масло сливочное, Соль
- 200 **Чай с сахаром**
Чай, Сахар-песок
- 50 **Булочка Домашняя**
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо
- 40 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1686, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-255

210

Калькулятор

Бригадир поваров