



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
подпись Аверкин А.Ю.



Меню дневного рациона 303 д/с на 10.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	Состав пищи	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	-------------	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

- 10/20 **бутерброд с маслом сливочным**
Хлеб пшеничный, Масло сливочное
- 200/5 **Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом** ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28
Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное
- 180 **Какао напиток с молоком**
Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Молоко кипячёное**
Молоко
- ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5

-ОБЕД-

- 200/1 **Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом**
Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень
- 70 **Котлеты куриные с томатным соусом**
Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок
- 150 **Каша перловая,кукуруза консервированная**
Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза
- 180 **Компот из свежих яблок**
Яблоки, Сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 50 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной
- ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29
- ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21
- ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
- ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК-

- 90 **Ежики морские со сметанным соусом**
Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана
- 150 **Картофельное торе**
Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль
- 200 **Кисель из натурального сока**
Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный
- 20 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 45 **Печенье "К кофе"**
Печенье "К кофе"
- ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7
- ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
- ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33
- ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12
- ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35

Итого за день: ккал-1781, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-266

208.01

Калькулятор

Бригадир поваров