

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 303 д/с на 17.11.25**

| Выход<br>(г)                        | Наименование блюда                                                                                                                                        | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>             |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 10/20                               | <b>бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                    | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                        |                               |
| 200/5                               | <b>Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным</b><br>Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль                                         | ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31                                        |                               |
| 180                                 | <b>Чай с молоком</b><br>Чай, Молоко, Сахар-песок                                                                                                          | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| <b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>      |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 100                                 | <b>Напиток фруктовый</b><br>компотная смесь, Сахар-песок                                                                                                  | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                          |                               |
| <b><u>-ОБЕД-</u></b>                |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 12,5/200/1                          | <b>Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень</b><br>Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль            | ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18                                        |                               |
| 200                                 | <b>Плов из птицы с огурцом консервированным</b><br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                      |                               |
| 180                                 | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                   | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                                 |                               |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 20                                  | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                         | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b> |                                                                                                                                                           |                                                                               |                               |
| 70                                  | <b>Суфле рыбное</b><br>Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное                                                       | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5                                        |                               |
| 150                                 | <b>Картофельное пюре</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль                                                                                      | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14                                        |                               |
| 200                                 | <b>Кисель из натурального сока</b><br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный                                                                    | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33                                        |                               |
| 30                                  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                   | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 50                                  | <b>Печенье "К кофе"</b><br>Печенье "К кофе"                                                                                                               | ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38                                        |                               |

**Итого за день:** ккал-1756, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-267**210**

Калькулятор

Бригадир поваров

