

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДАЮ

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

подпись
расшифровка подписи



Меню дневного рациона 303 д/с на 20.11.25

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

-ЗАВТРАК-

- 30/10 **Бутерброд с маслом сливочным .** ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15
Хлеб пшеничный, Масло сливочное
- 200/5 **Каша яичная молочная яйцедая с маслом** ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35
Крупа яичная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
- 180 **Какао напиток с молоком** ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Яблоко свежее (нарезка)** ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10
Яблоки

-ОБЕД-

- 15/200/1 **Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом** ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12
Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень
- 200 **Жаркое по-домашнему из цыплят** ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19
Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное
- 180 **Компот из сухофруктов** ккал-68, Белки-0, Углеводы-17
Сухофрукты, Сахар-песок
- 50 **Хлеб пшеничный** ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30
Хлеб пшеничный
- 40 **Хлеб ржаной** ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13
Хлеб ржаной

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- 50 **Запеканка "Лакомка".** ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11
Творог, Мука, Яйца, Сахар-песок, Масло сливочное
- 70 **Бифштекс "Особый" с соусом томатным** ккал-100, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-8
Печень говяжья, Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Сухари панировочные, Мука, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное
- 150 **Капуста св тушеная** ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14
Капуста б/к, Лук репчатый, Масло сливочное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста
- 200 **Чай с сахаром** ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11
Чай, Сахар-песок
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24
Хлеб пшеничный

Итого за день: ккал-1674, Белки-57, Жиры-55, Углеводы-235

210

Калькулятор

Бригадир поваров

