



СОГЛАСОВАНО

Воронкова
Подпись
номер
303
г.о. Самара

расшифровка/подпись

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аверсун А.Ю.
расшифровка/подпись

подпись

Меню дневного рациона 303 д/с на 21.11.25

Выход (г)	Наименование блюда	Состав энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

30/10	Бутерброд с сыром ... Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15
200/5	Каша "Дружба" молочная яичная с маслом Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100	Йогурт Йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3
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	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7
70	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом с соусом том Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5
150	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3
150	Макаронные изделия отварные Макароны, Масло сливочное, Соль	ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров

