

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

Борисова

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврикин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 24.11.25

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

-ЗАВТРАК-

| | | |
|-------|---|--|
| 10/20 | бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 |
| 200/5 | Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28 |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |

-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 | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14 |
| 70 | Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7 |
| 150 | Каша перловая, кукуруза консервированная Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза | ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29 |
| 180 | Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21 |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 |
| 50 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17 |

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

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

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров

