



СОГЛАСОВАНО

МЕДОУ

Борисский

с/р №303

подпись

г. Самара

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



Аврикин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 303 д/с на 08.12.25**

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

**-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-**

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

**-ОБЕД-**

- 200/1 **Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом** ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14  
Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень
- 70 **Котлеты куриные с томатным соусом** ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7  
Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок
- 150 **Каша перловая, кукуруза консервированная** ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29  
Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза
- 180 **Компот из свежих яблок** ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21  
Яблоки, Сахар-песок
- 30 **Хлеб пшеничный** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  
Хлеб пшеничный
- 50 **Хлеб ржаной** ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17  
Хлеб ржаной

**-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-**

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

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

Калькулятор

Бригадир поваров

210

