

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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



подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 10.12.25

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

### -ЗАВТРАК-

30/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-145, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-16
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16
100	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

### -ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

200/1	<b>Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12
70	<b>Колобки куриные с томатным соусом</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-113, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-8
150	<b>Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек</b> Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18
180	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14

### -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30
200	<b>Плов из птицы, капуста квашеная</b> Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок	ккал-337, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-37
200	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за день: ккал-1813, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-257

210

Калькулятор

Бригадир поваров

