

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 12.12.25

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

-3ABTPAK-

- | | | |
|---------------|--|--|
| 30/10 | Бутерброд с маслом сливочным .
Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15 |
| 150 | Пудинг из творога с яблоками.с сусом молочным
Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок | ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21 |
| 200/10 | Чай с сахаром с лимоном
Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 |

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 Напиток кисломолочный Ряженка** ряженка ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4

-ОБЕД-

- | | | |
|---------|--|--|
| 50 | Икра свекольная | ккал-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5 |
| | Лук репчатый, Свекла, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста | |
| 200/5/1 | Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом | ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16 |
| | Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень | |
| 70 | Тефтели мясные , соус томатный | ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9 |
| | Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | |
| 130 | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18 |
| | Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль | |
| 180 | Напиток из шиповника | ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19 |
| | Плоды шиповника, Сахар-песок | |
| 20 | Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 |
| | Хлеб пшеничный | |
| 20 | Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 |
| | Хлеб ржаной | |

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- | | | |
|-------|--|--|
| 50 | Булочка "Молочная"
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо | ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35 |
| 40 | Яйцо вареное
Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 |
| 165 | Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.
Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр | ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35 |
| 200/7 | Чай с яблоками и сахаром
Чай, Сахар-песок, Яблоки | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9 |
| 40 | Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 |

Итого за день: ккал-1741, Белки-61, Жиры-59, Углеводы-238

210

Калькулятор

Бригадир поваров

