



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г. Самара"



расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/с на 18.12.25

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

### -ЗАВТРАК-

- |       |   |  |
|-------|---|--|
| 30/10 | <b>Бутерброд с маслом сливочным .</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                | ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15 |
| 200/5 | <b>Каша яичная молочная яичная с маслом</b><br>Крупа яичная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-226, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-35 |
| 180   | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                    | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 |

### -ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- |     |  |                                       |
|-----|--|---------------------------------------|
| 100 | <b>Яблоко свежее (парезка)</b><br>Яблоки | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 |
|-----|--|---------------------------------------|

### -ОБЕД-

- |          |  |  |
|----------|--|--|
| 15/200/1 | <b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b><br>Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12   |
| 200      | <b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b><br>Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное  | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19 |
| 180      | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок  | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17            |
| 50       | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный  | ккал-151, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-30   |
| 40       | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной  | ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13    |

### -УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 50  | <b>Запеканка "Лакомка".</b><br>Творог, Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное | ккал-131, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-11 |
| 220 | <b>Капуста запеченная в яйце</b><br>Капуста б/к, Масло растительное, Соль, Яйцо | ккал-137, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-6  |
| 200 | <b>Чай с сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок  | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11  |
| 40  | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный   | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 |

**Итого за день:** ккал-1598, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-218

210

Бригадир поваров

Хелькулятор