



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОМУНАЛЬНО-ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНОГО РАЙОНА г.о. Самара"  
Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 303 д/ч на 19.12.25

| Выход (г)                    | Наименование блюда  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|------------------------------|---|--|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |   |  |                         |
| 30/10                        | Бутерброд с сыром ...<br>Сыр, Хлеб пшеничный  | ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15                                     |                         |
| 200/5                        | Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом<br>Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное  | ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33                                     |                         |
| 180                          | Чай с молоком<br>Чай, Молоко, Сахар-песок   | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12                                      |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |   |  |                         |
| 100                          | Йогурт<br>йогурт  | ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>                |   |  |                         |
| 200/5/1                      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр<br>Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень                                    | ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7                                       |                         |
| 70                           | Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом .с соусом том<br>Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок | ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5                                       |                         |
| 150                          | Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно<br>Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла  | ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19                                     |                         |
| 180                          | Сок фруктовый<br>Сок фруктовый  | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29   |                         |
| 30                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                      |                         |
| 30                           | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной  | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                      |                         |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |   |  |                         |
| 70                           | Гуляш из филе отварной птицы<br>Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста   | ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3                                      |                         |
| 150                          | Макаронные изделия отварные<br>Макароны, Масло сливочное, Соль  | ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34                                     |                         |
| 200                          | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок   | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| 50                           | Булочка Домашняя<br>Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо   | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30                                     |                         |
| 40                           | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный  | ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24                                     |                         |

Итого за день: ккал-1686, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-255

Калькулятор

Бригадир поваров

210