



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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 от 22.12.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
10/20	бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
200/5	Каши геркулесовая молочная жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
70	Котлеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каши перловая, кукуруза консервированная Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Кукуруза	ккал-167, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-29	
180	Компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
90	Ежики морские со сметанным соусом Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Сметана	ккал-96, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-7	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
45	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35	

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров