

СОГЛАСОВАНО



подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 26.12.25

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

-ЗАВТРАК-

- 30/10 **Бутерброд с маслом сливочным .**
Хлеб пшеничный, Масло сливочное
- 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
- 200/10 **Чай с сахаром с лимоном**
Чай, Сахар-песок, Лимон

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

- 100 **Напиток кисломолочный Ряженка**
Ряженка

-ОБЕД-

- 50 **Икра свекольная**
Лук репчатый, Свекла, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста
- 200/5/1 **Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом**
Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень
- 70 **Тефтели мясные , соус томатный**
Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок
- 130 **Каша гречневая вязкая с маслом сливочным**
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль
- 180 **Напиток из шиповника**
Плоды шиповника, Сахар-песок
- 20 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный
- 20 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

- 50 **Булочка "Молочная"**
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо
- 40 **Яйцо вареное**
Яйцо
- 165 **Макароны отварные с сыром,с маслом сливочным.**
Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр
- 200/7 **Чай с яблоками и сахаром**
Чай, Сахар-песок, Яблоки
- 40 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный

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

Калькулятор

Бригадир поваров

210