



СОГЛАСОВАНО

*J. A. Воронкове*  
расшифровка подписиУТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аарискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 303 д/с на 16.01.26**

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

**-ЗАВТРАК-**

- 30/10 **Бутерброд с сыром ...** ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15  
Сыр, Хлеб пшеничный
- 200/5 **Каша "Дружба" молочная ж/довая с маслом** ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33  
Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное
- 180 **Чай с молоком** ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12  
Чай, Молоко, Сахар-песок

**-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-**

- 100 **Йогурт** ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3  
Йогурт

**-ОБЕД-**

- 200/5/1 **Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр** ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7  
Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень
- 70 **Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом . с соусом том** ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5  
Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок
- 150 **Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно** ккал-130, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19  
Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла
- 180 **Сок фруктовый** ккал-123, Белки-1, Углеводы-29  
Сок фруктовый
- 30 **Хлеб пшеничный** ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18  
Хлеб пшеничный
- 30 **Хлеб ржаной** ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14  
Хлеб ржаной

**-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-**

- 70 **Гуляш из филе отварной птицы** ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3  
Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста
- 150 **Макаронные изделия отварные** ккал-198, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-34  
Макароны, Масло сливочное, Соль
- 200 **Чай с сахаром** ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8  
Чай, Сахар-песок
- 50 **Булочка Домашняя** ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30  
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо
- 40 **Хлеб пшеничный** ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24  
Хлеб пшеничный

**Итого за день:** ккал-1686, Белки-57, Жиры-48, Углеводы-255**210**

Калькулятор

Бригадир поваров