



СОГЛАСОВАНО

Воронова

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"Аврискин А.Ю.
подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 21.01.26

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

-ЗАВТРАК-

30/10 **Бутерброд с маслом сливочным**
Масло сливочное, Хлеб пшеничный

40 **Яйцо вареное**
Яйцо

200 **Суп молочный с вермишелью**
Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное

180 **Какао напиток с молоком**
Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100 **Напиток из апельсинов**
Апельсины, Сахар-песок

200/1 **Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом**
Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень

70 **Колобки куриные с томатным соусом**
Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль

150 **Картофельное пюре с маслом, зелёный горошек**
Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек

180 **Сок фруктовый**
Сок фруктовый

30 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный

30 **Хлеб ржаной**
Хлеб ржаной

-ОБЕД-

50 **Булочка Домашняя**
Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо

ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

200 **Плов из птицы, капуста квашеная**
Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, капуста квашеная, Сахар-песок

ккал-337, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-37

200 **Чай с сахаром**
Чай, Сахар-песок

ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

40 **Хлеб пшеничный**
Хлеб пшеничный

ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-

ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30

ккал-337, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-37

ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8

ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24

Итого за день: ккал-1813, Белки-54, Жиры-62, Углеводы-257

210

Калькулятор

Бригадир поваров