

Согласовано

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

УТВЕРЖДАЮ

Авдеев А.Ю.

подпись

подпись

Меню дневного рациона 303 д/с на 11.03.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	Икра морская Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом Яйца, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
200/5/1	Борщ из свеклы с капустой со сметаной, укропом Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные, соус томатный Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
150	Гороховое пюре с огуцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
80	Рыба тушеная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
50	Ватрушка с повидлом Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное	ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37	
Итого за день:		ккал-1665, Белки-64, Жиры-55, Углеводы-225	210

Калькулятор

Бригадир поваров