

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 23.03.26

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 10/20 | бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10 | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150/5 | Каша молочная манная жидкая с маслом Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-163, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-23 | |
| 180 | Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок | ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 200/5/1 | Суп овощной со сметаной , зеленью Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Масло растительное, Соль, Сметана, Зелень | ккал-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9 | |
| 200 | Плов из птицы с огурцом консервированным Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 70 | Суфле рыбное Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное | ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5 | |
| 150 | Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 200 | Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква | ккал-112, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-28 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 50 | Печенье "Топленое молоко" печенье | ккал-225, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-35 | |
| | | Итого за день: ккал-1656, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-241 | 210 |

Калькулятор

Бригадир поваров