



И.А. Вилексова
расшифровка подписи

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



Аверскин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 08.04.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>-ЗАВТРАК-</u>	
30/5/10	Бутерброд с маслом сли сыр Хлеб пшеничный, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	Икра морковная Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жирь-13, Углеводы-2	
200	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-93, Белки-3, Жиры-3 Углеводы-13	
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
200/5/1	Борщ из свежей капусты со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	<u>-ОБЕД-</u> ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тeftели 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 огурцом 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	
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u> 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	

Калькулятор

[Handwritten signature]

Бригадир поваров

[Handwritten signature]

210