

СОГЛАСОВАНО



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

Аверискин А.Ю.

подпись расшифровка подписи

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 15.04.26

| 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 | |
| 200 | Суп молочный с вермишелью Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-153, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-19 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 30 | Икра свекольная Свекла, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль | ккал-30, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-4 | |
| 200/1 | Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень | ккал-92, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-12 | |
| 70 | Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль | ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7 | |
| 150 | Картофельное пюре с маслом Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль | ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 180 | Сок фруктовый Сок фруктовый | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 30 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14 | |
| <u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 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 со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина | ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 50 | Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо | ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |

Итого за день: ккал-1746, Белки-53, Жиры-63, Углеводы-240

210

Калькулятор

Бригадир поваров