

СОГЛАСОВАНО

и.о. А.В. Яковлев

М.П. М.П. Мартынова
 С.И. М.П. Мартынова
 С.И. М.П. Мартынова

УТВЕРЖДАЮ

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

А.Ю. Аврискин
 С.И. А.Ю. Аврискин
 С.И. А.Ю. Аврискин

Меню дневного рациона 303 д/с на 09.07.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная пшеничная с маслом сл. Молоко, Крупа пшено, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-214, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180	Чай с молоком Чай, Сахар-песок, Молоко	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
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	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
200	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом. Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы свежие	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Напиток апельсиновый Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Икра морковная Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль	ккал-42, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	
90	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
120	Каша пшеничная вязкая Крупа пшеничная, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-20	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
50	Булочка Молочная Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1537, Белки-52, Жиры-43, Углеводы-236

210

Калькулятор

М.П. М.П. Мартынова
 Бригадир поваров