



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

УТВЕРЖДАЮ

Ю.А.Аврискин

А.Ю. Аврискин

Меню дневного рациона 303 д/с на 29.07.26

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/5/10	Булочка с маслом сливочным	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
45	Пирог морковный	ккал-40, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-4	
105	Омлет натуральный с маслом	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200	Чай с молоком	ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	
	Чай, Сахар-песок, Молоко		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из апельсинов	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
	Апельсины, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/3/1	Борщ из свежей капусты со сметаной, укропом	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
	Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень		
70	Тефтели мясные, соус томатный	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
	Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок		
130/20	Гороховое пюре с огурцом свежим порционно	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
	Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы свежие		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	Хлеб ржаной		
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
80	Рыба тушеная с овощами	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
	Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль		
150	Рис отварной	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
	Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное		
200	Чай с сахаром	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок		
50	Печенье "Топленое молоко"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
	печенье		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1751, Белки-64, Жиры-62, Углеводы-231

210

Калькулятор

Бригадир поваров