

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 303 д/с на 31.07.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
30/10	Бутерброд с сыром ... Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-113, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-15	
200/5	Каша " Дружба" молочная жидкая с маслом Крупа пшено, Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-220, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-33	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Йогурт йогурт	ккал-63, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-3	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-62, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	
70	Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
150	Каши гречневая вязкая с томатом свежим. Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Помидоры	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-123, Белки-1, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-13	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-81, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Макаронные изделия отварные с маслом Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
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-1630, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-235**210**

Калькулятор

Бригадир поваров