

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 19.08.26**

| Выход<br>(г)                 | Наименование блюда                                                                                                                                                 | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>             |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 10/20                        | <b>бутерброд с маслом сливочным</b><br>Хлеб пшеничный, Масло сливочное                                                                                             | ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10                                        |                               |
| 40                           | <b>Яйцо вареное</b><br>Яйцо                                                                                                                                        | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                          |                               |
| 200                          | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b><br>Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное                                                                | ккал-153, Белки-6, Жиры-6                                                     |                               |
| 180                          | <b>Какао напиток с молоком</b><br>Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко                                                                                               | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16                                        |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>      |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 100                          | <b>Яблоко свежее (нарезка)</b><br>Яблоки                                                                                                                           | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>                |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 30                           | <b>Салат из свежей капусты</b><br>Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное                                                                      | ккал-26, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3                                          |                               |
| 200/1                        | <b>Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом</b><br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень | ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12                                         |                               |
| 70                           | <b>Колобки куриные с соусом сметанным</b><br>Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль          | ккал-122, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-7                                         |                               |
| 150                          | <b>Картофельное пюре с маслом</b><br>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль                                                                                      | ккал-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20                                        |                               |
| 180                          | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                              | ккал-123, Белки-1, Углеводы-29                                                |                               |
| 30                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                            | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |
| 30                           | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                  | ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14                                         |                               |
| <b>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                               |                               |
| 200                          | <b>Плов из филе птицы со свежей помидорой</b><br>Филе куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Помидоры            | ккал-302, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38                                      |                               |
| 200                          | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                                     | ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| 50                           | <b>Пряник</b><br>пряник                                                                                                                                            | ккал-278, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14                                        |                               |
| 20                           | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                            | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |

**Итого за день:** ккал-1801, Белки-52, Жиры-54, Углеводы-212**210**

Калькулятор

Бригадир поваров