



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



Меню дневного рациона 303 д/с на 30.09.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
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 макаронными изделиями Молоко, Макароны, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-153, Белки-6, Жиры-6	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
30	Салат из свежей капусты Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-26, Белки-0, Жиры-2, Углеводы-3	
200/1	Суп картофельный с клецками на бульоне и укропом Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-85, Белки-2, 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-133, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-20	
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	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
200	Плов из филе птицы со свежей помидорой Филе куриное, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Помидоры	ккал-302, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
50	Пряник пряник	ккал-278, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный 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