

Всё
подпись
МБДОУ
"Детский
сад №303"
г. Самара

Выход (г.)	На
---------------	----

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

подпись _____ для _____

12.10.26 _____

углеводы (г) _____

элементы (мг) _____

Меню дневного рациона 303 д/с на 12.10.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		<u>-ЗАВТРАК-</u>	
10/20	бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
200/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-212, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
		<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>	
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
		<u>-ОБЕД-</u>	
200/1	Суп картофельный с горохом с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
70	Коплеты куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
180	Макаронные изделия с маслом сл. и икрой каб. Макароны, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая	ккал-234, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-36	
180	компот из свежих яблок Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	
		<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>	
80	Ежики Морские из рыбы с томатным соусом Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Кисель из клюквы (фруктово-ягодный) Сахар-песок, Крахмал картофельный, Клюква	ккал-121, Жиры-0, Углеводы-30	
50	Печенье "Топленое молоко" печенье	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1858, Белки-54, Жиры-57, Углеводы-276

210

Калькулятор

Бригадир поваров