

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 23.12.24 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
	Яйцо		
200	Каша кукурузная на воде с маслом раст	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
	Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай с сахаром	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
	Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень		
50	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
	Курица, Соль, Масло растительное		
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
150	Напиток из лимонов	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Лимон, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
180/10	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
-УЖИН-			
60	Ёжики морские из рыбы (без яиц и молока)	ккал-59, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
	Рыба (минтай), Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль, Морковь, Масло растительное		
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
200	Кисель из натурального сока	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
	Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1223, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-196**179**

Калькулятор

Бригадир поваров