



Зубовская Е.В.
расшифровка подписи

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



Меню дневного рациона 201/1 д/с на 19.03.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоко свеж ее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки куриные Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток фруктовый. компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
50	Филе куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180/10	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1030, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-156	179

Калькулятор

Бригадир поваров
