

СОГЛАСОВАНО

А.И.И.
подпись

А.И.И.
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

А.Ю.А.
подпись

А.Ю.А.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 02.11.24 Сидоров

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль | ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 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 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок | ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 200/1 | Суп картофельный с зеленью укропа Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень | ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 200 | Плов из птицы с кукурузой консервированной Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза | ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39 | |
| 180 | Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17 | |
| 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 | |
| 200/11 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -УЖИН- | | | |
| 80 | Котлеты "любительские" рыбные (без хлеба и молока) Рыба (минтай), Морковь, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Масло растительное | ккал-72, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-2 | |
| 150 | Картофельное пюре на отваре с маслом растительным Картофель, Масло растительное, Соль | ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 200 | Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |

Итого за день: ккал-1297, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-207

179

Калькулятор

А.И.И.
Бригадир поваров

А.Ю.А.