

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 06.11.24 Сидоров**

| Выход (г)               | Наименование блюда  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---|--|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |   |  |                         |
| 40                      | <b>Яйцо вареное</b><br>Яйцо   | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                       |                         |
| 200                     | <b>Каша кукурузная на воде с маслом раст</b><br>Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное   | ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33                                     |                         |
| 180/10                  | <b>Чай (с сахаром)</b><br>Чай, Сахар-песок  | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |   |  |                         |
| 100                     | <b>Напиток из шиповника</b><br>Плоды шиповника, Сахар-песок   | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |   |  |                         |
| 200/1                   | <b>Борщ из свеж ей капусты с картофелем и зел.(без ТП)</b><br>Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень | ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                      |                         |
| 60                      | <b>Тефтели мясные паровые без муки</b><br>Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло растительное, Соль  | ккал-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4                                       |                         |
| 150                     | <b>Пюре гороховое с маслом раст и огуцом конс</b><br>Крупа горох, Масло растительное, Соль, Огурцы соленые  | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26                                    |                         |
| 150                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок   | ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21                                      |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |   |  |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 200                     | <b>Напиток из лимонов</b><br>Лимон, Сахар-песок   | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |   |  |                         |
| 80                      | <b>Рыба тушёная с овощами</b><br>Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль                                       | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                                     |                         |
| 150                     | <b>Рис отварной с маслом растительным</b><br>Крупа рисовая, Соль, Масло растительное  | ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32                                     |                         |
| 180/8/6                 | <b>Чай с сахаром и яблоками</b><br>Чай, Сахар-песок, Яблоки   | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |

**Итого за день:** ккал-1270, Белки-46, Жиры-34, Углеводы-196**179**

Калькулятор

Бригадир поваров