

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверский А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 19.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
	Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180	Чай со смородиной	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Черная смородина		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Рассольник Лениградский с рисом и зеленью	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	
	Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень		
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Пюре гороховое с растительным маслом	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
	Крупа горох, Масло растительное, Соль		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, 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		
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Апельсины, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
	Икра кабачковая		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
200	Напиток клюквенный Ш кольный	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Клюква, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
Итого за день:		ккал-1095, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-193	210

Калькулятор

Бригадир поваров