

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Производственная фирма" района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.

р/сифирровка подписи



## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 06.03.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
200	<b>Каша кукурузная на воде с маслом раст</b> Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
180/10	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
50	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ОБЕД-</b>			
150	<b>Борщ из свеж ей капусты с картофелем</b> Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Капуста тушёная белокачанная (без муки)</b> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
150	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-99, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-24	
<b>-УЖИН-</b>			
100	<b>Печень тушеная с овощами без томата</b> Печень говяжья, Морковь, Лук репчатый, Соль, Морковь	ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7	
130	<b>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.</b> Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Напиток лимонный</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1109, Белки-45, Жиры-25, Углеводы-177

179

Калькулятор

 Бригадир поваров 