

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с 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 Ленинградский 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		
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		
-ПОЛДНИК-			
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 Школьный	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		
-УЖИН-			
Итого за день:			
		ккал-1095, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-193	210

Калькулятор

Бригадир поваров