

СОГЛАСОВАНО
 И. В. [подпись]
 Подпись: [подпись]
 Расшифровка подписи: [подпись]

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
 Аврискин А.Ю.
 Подпись: [подпись]
 Расшифровка подписи: [подпись]

Меню дневного рациона 201 дс на 26.03.25 Терешко

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Борщ из свеж ей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
50	Ф иле куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	Пюре гороховое с растительным маслом Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Напиток фруктовый. компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб рж аной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Батон с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
-УЖИН-			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом растительным Крупа рисовая, Соль, Масло растительное	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1431, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-228

179

Калькулятор

[подпись]

Бригадир поваров

[подпись]