

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП" городского района г.о. Самара"

Аварискин А.Ю.

Инициалы
Инициалы**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 31.03.25 Сидоров**

| Выход (г) | Наименование блюда | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 200 | Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом раст Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное | ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 200/1 | Суп картофельный гороховый с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень | ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14 | |
| 50 | Биточки рубленые куриные (без молока) Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное | ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4 | |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль | ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34 | |
| 180 | Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок | ккал-85, Белки-0, Углеводы-22 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| 180/3,5 | Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон | ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8 | |
| -УЖИН- | | | |
| 50 | Рыба припущенная (без масла) Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль | ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0 | |
| 130 | Картофельное пюре на отваре с маслом растительным. Картофель, Масло растительное, Соль | ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12 | |
| 200 | Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| Итого за день: | | ккал-1147, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-190 | 179 |

Калькулятор

Бригадир поваров