

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОИПромышленного района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 06.02.25 Сидоров

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

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

179

Калькулятор

Бригадир поваров