

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.11.24 Сидорова

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
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-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<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>			
150/1	<b>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</b> Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
50	<b>Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока</b> Курица, Соль, Масло растительное	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
150	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
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	
180/10	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
60	<b>Ёж ики морские из рыбы (без яиц и молока)</b> Рыба (минтай), Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль, Морковь, Масло растительное	ккал-59, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
130	<b>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.</b> Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	<b>Кисель из натурального сока</b> Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1223, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-196

179

Калькулятор

\_\_\_\_\_

Бригадир поваров

\_\_\_\_\_