

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОМ" городского района г.о. Самара"

А.Ю. Аврискин

А.Ю. Аврискин

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 19.02.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
40	Яйцо вареное	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
	Яйцо		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180/10	Чай с сахаром	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из вишни	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Вишня, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
	Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень		
40	Колобки куриные	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
	Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль		
150	Картофель отварной (без масла)	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Соль, Картофель		
180	Компот из свеж. их яблок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
	Яблоки, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
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		
-УЖИН-			
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		
180/10	Чай с сахаром	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1040, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-163

179

Калькулятор

Бригадир поваров