

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОП Производственно-обслуживающего района г.о. Самара"подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписиподпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписиАврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 01.04.25 сидоров**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
30	<b>Салат из моркови с сахаром.</b> Морковь, Сахар-песок	ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3	
150	<b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b> Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200/20	<b>Птица тушеная с овощами с огуцом</b> Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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	
150	<b>Напиток клюквенный Ш кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
180/10/7	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b>Итого за день:</b>		ккал-1083, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-189	<b>179</b>

Калькулятор

Бригадир поваров