

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Харискин А.Ю.

Электронная подпись

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 13.03.25 Сидоров**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
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-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>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</b> Чёрная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-48, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с зеленью укропа</b> Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
50	<b>Шницель из птицы (без хлеба и молока)</b> Курица, Соль, Масло растительное	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
130	<b>Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.</b> Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
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 из апельсинов.</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

**Итого за день:** ккал-959, Белки-38, Жиры-20, Углеводы-158

179

Калькулятор

Бригадир поваров