

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖАЮ
Директор ООО "КОП" промышленного района г.о. Самара"

Аверискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 20.12.24 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
	Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зел.(без ТП)	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
	Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль		
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел.гор.	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
	Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, 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		
180/10	Чай с сахаром	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Чай, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
	Икра кабачковая		
150	Картофель отварной (без масла)	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Соль, Картофель		
200	Напиток клюквенный Школьный	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		

Итого за день: ккал-952, Белки-30, Жиры-14, Углеводы-178

179

Калькулятор

Бригадир поваров