СОГЛАСОВАНО

подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 17.02.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
		-ЗАВТРАК-	
40	**Яйцо вареное** Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	**Каша кукурузная на воде с маслом раст** Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
180/10	**Чай с сахаром** Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	**Хлебцы хрустящие кукурузные** Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
		-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-	
100	**Напиток из шиповника** Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
		-ОБЕД-	
150/1	**Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом** Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
50	**Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока** Курица, Соль, Масло растительное	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
150	**Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным** Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
150	**Напиток из лимонов** Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	**Хлебцы хрустящие кукурузные** Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
		-ПОЛДНИК-	
7	**Хлебцы хрустящие кукурузные** Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
180/10	**Чай (с сахаром)** Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
		-УЖИН-	
60	**Ёж ики морские из рыбы (без яиц и молока)** Рыба (минтай), Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль, Морковь, Масло растительное	ккал-59, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
130	**Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.** Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	**Кисель из натурального сока** Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
7	**Хлебцы хрустящие кукурузные** 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