

СОГЛАСОВАНО

И.О. *Заведующий*
Заведующий
 Председатель
 № 201»
 г.о. Самара

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 27.08.25 алгераики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/1	Борщ из свекл ей капусты с картофелем и зел.(без ТП)	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
	Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень		
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Пюре гороховое с растительным маслом	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
	Крупа горох, Масло растительное, Соль		
180	Напиток фруктовый.	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	компотная смесь, Сахар-песок		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
20	Хлеб рж аной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
50	Бутерброд с повидлом	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
	Батон, Повидло		
200	Напиток из лимоное	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Лимон, Сахар-песок		
-УЖИН-			
80	Рыба тушёная с овощами	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
	Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль		
150	Рис отварной с маслом растительным	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
	Крупа рисовая, Соль, Масло растительное		
180/6	Чай с сахаром и яблоками	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1428, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-226

210

Калькулятор

Бригадир поваров