

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОМУНАЛЬНО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ РАЙОНА г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 13.02.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.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		
180/10	Чай с сахаром	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)	ккал-48, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
	Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
	Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень		
50	Шницель из птицы (без хлеба и молока)	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
	Курица, Соль, Масло растительное		
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
180	Компот из кураги	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
	Курага, Сахар-песок		
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		
150	Напиток из апельсинов	ккал-49, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
	Апельсины, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180/10	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		

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

179

Калькулятор

Бригадир поваров