

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖЕНО

Директор ООО "КОП" *Сидоров* района г.о. Самара"Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 11.03.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
150	<b>Рис отварной с овощами</b> Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Кукуруза, Зеленый горошек	ккал-200, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-27	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
50	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
150/1	<b>Суп овощной на бульоне с укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
60	<b>Кнепи куриные с маслом подсолнечным</b> Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-78, Белки-12, Жиры-2, Углеводы-3	
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
150	<b>Напиток из апельсина</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
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 клюквенный 3 кольный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	<b>Капуста тушеная белокочанная (без муки)</b> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180/10/3, 5	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1106, Белки-33, Жиры-29, Углеводы-180

179

Калькулятор

Бригадир поваров

*Исеев*