

СОГЛАСОВАНО

И. В. Зайцева  
подпись

расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 27.03.25 Сидоров**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
200	<b>Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст.</b> Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
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><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
15/200/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	<b>Жаркое по-домашнему из цыплят</b> Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
150	<b>Напиток из апельсина</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

**Итого за день:** ккал-1145, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-176**179**

Калькулятор

Бригадир поваров