

СОГЛАСОВАНО
 и.о. заместителя
 [Подпись]
 [Подпись] Заведующий
 [Подпись] [Подпись]
 [Подпись] [Подпись]
 [Подпись] [Подпись]

УТВЕРЖАЮ
 Директор ООО "КОП (Промышленного района г.о. Самара"
 [Подпись] [Подпись]
 [Подпись] [Подпись]
 [Подпись] [Подпись]
 [Подпись] [Подпись]

Меню дневного рациона 201 д/с на 13.08.25 аллерайки

В.ккод (г)	Наименование блюда	зн.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		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/1	Борщ из свек и 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		
70	Тефтели мясные, соус томатный	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
	Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок		
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		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
150	Напиток из лимона	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Лимон, Сахар-песок		
-УЖИН-			
80	Рыба тушеная 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		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1161, Белки-41, Жиры-31, Углеводы-177

210

Калькулятор

Бригадир поваров