

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 30.05.25 аллергики**

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                    | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                       |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Бутерброд с повидлом</b><br>Батон, Повидло                                                                                                         | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                        |                               |
| 150                     | <b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b><br>Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное                                              | ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22                                         |                               |
| 180                     | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                        | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                          |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                       |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                 | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                       |                                                                               |                               |
| 200/1                   | <b>Рассольник Лениградский с рисом и зеленью</b><br>Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень | ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17                                         |                               |
| 40                      | <b>Биточки "Детские" (для диет)</b><br>Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль                                                  | ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7                                         |                               |
| 150                     | <b>Пюре гороховое с растительным маслом</b><br>Крупа горох, Масло растительное, Соль                                                                  | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26                                       |                               |
| 180                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                           | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                     | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                       |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Бутерброд с повидлом</b><br>Батон, Повидло                                                                                                         | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток из апельсинов</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                       |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая                                                                                                             | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                          |                               |
| 150                     | <b>Макаронные отварные с растительным маслом</b><br>Макаронные, Соль, Масло растительное                                                              | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                             | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 30                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                         |                               |

**Итого за день:** ккал-1614, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-285**210**

Калькулятор

Бригадир поваров