

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленности г.о. Самара"

А.И. Петров
подпись
регистрация подписи



А.Ю. Петров

регистрация подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 29.09.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом раст	ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
	Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
	Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень		
50	Биточки рубленые куриные (без молока)	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
	Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное		
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180	Напиток лимонный	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
	Лимон, 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		
180/3,5	Чай с лимоном с сахаром	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
-УЖИН-			
50	Рыба припущенная (без масла)	ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0	
	Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль		
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
200	Кисель из натурального сока	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
	Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
7	Хлебы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебы кукурузные		

Итого за день: ккал-1147, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-190

210

Калькулятор

Бригадир поваров