

СОГЛАСОВАНО

И.В. Заведующий
 В.В. Заведующий
 подписи

УТВЕРЖДАЮ

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

Аврискин А Ю

инициалы, фамилия, подпись

Меню дневного рациона 201 д/с на 04.06.25 аллергия

Выход (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		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200г	Борщ из свекл 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		
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
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		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		
20	Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
50	Бутерброд с повидлом	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
	Батон, Повидло		
200	Напиток из лимонов	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Лимон, Сахар-песок		
-УЖИН-			
80	Рыба тушёная 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		
180г	Чай с сахаром и яблоками	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1428, Белки-57, Жиры-32, Углеводы-226

210

Калькулятор

Бригадир поваров

Инициалы, фамилия, подпись