

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
 Для Аверскин А.Ю.
 Подпись: _____
 Расшифровка подписи: _____

Меню дневного рациона 201 д/с на 09.06.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
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		
-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		
60/30	Биточки куриные с соусом	ккал-146, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-8	
	Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль		
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		
40	Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
	Хлеб пшеничный		
40	Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
50	Бутерброд с повидлом	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
	Батон, Повидло		
200/9	Чай с лимоном, сахаром.	ккал-34, 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		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1742, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-284

210

Калькулятор

Бригадир поваров