

СОГЛАСОВАНО

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

Аврискин А.Ю.

подпись

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 14.05.25 аллергики

| Выход (г)               | Наименование блюда                          | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                             |                                                                            |                         |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом растительным | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                     |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                 | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 180/10                  | Чай с сахаром                               | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                             |                                                                            |                         |
| 100                     | Яблоко свежее (нарезка)                     | ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                             |                                                                            |                         |
| 200/1                   | Суп картофельный с зеленью укропа           | ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13                                      |                         |
| 40                      | Колобки куриные                             | ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4                                       |                         |
| 130                     | Каша пшеничная вязкая с маслом растительным | ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18                                     |                         |
| 180                     | Напиток фруктовый.                          | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                 | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                             |                                                                            |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                 | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 200                     | Напиток из вишни                            | ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                             |                                                                            |                         |
| 50                      | Филе куриное отварное                       | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 150                     | Рагу из овощей                              | ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14                                    |                         |
| 180                     | Чай (с сахаром)                             | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                 | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |                                             | ккал-1019, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-153                                 | 210                     |

Калькулятор

Бригадир поваров