СОГЛАСОВАНО

подпись расшифровка подписи

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

подпись расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 12.08.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
	-ЗАВТРАК-		
200	***Каша кукурузная на воде с маслом раст*** Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
180	***Чай со смородиной*** Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
50	***Яблоки свежие нарезка*** Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-		
100	***Сок фруктовый*** Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	-ОБЕД-		
200/1	***Суп овощной на бульоне с укропом*** Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
70	***Котлеты куриные рубленые с томатным соусом*** Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	***Каша пшеничная вязкая с маслом растительным*** Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
200	***Напиток из апельсинов*** Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
30	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	***Хлеб ржаной*** Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	-ПОЛДНИК-		
7	***Хлебцы хрустящие кукурузные*** Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	***Напиток клюквенный Школьный*** Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	-УЖИН-		
50	***Филе куриное отварное*** Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	***Вермишель отварная с маслом растительным*** Лапша, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200/11/7	***Чай с лимоном с сахаром*** Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	***Икра кабачковая*** Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
20	***Хлеб пшеничный*** Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
		Итого за день: ккал-1336, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-226	***210***

Калькулятор _____

Бригадир поваров _____