

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 04.08.25 аллергии

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

Итого за день: ккал-1147, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-190**210**

Калькулятор

Бригадир поваров