

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖАЮ

Завискин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 03.07.25 аллергия

| Выход (г)               | Наименование блюда                                  | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                     |                                                                            |                         |
| 200                     | Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст.        | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32                                     |                         |
| 180/10                  | Чай с сахаром                                       | ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7                                       |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                         | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 50                      | Яблоки свежие нарезка                               | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                         |
| 100                     | Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок      |                                                                            |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                     |                                                                            |                         |
| 100                     | Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок      | ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8                                       |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                     |                                                                            |                         |
| 15/200/1                | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом | ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12                                     |                         |
| 200                     | Жаркое по-домашнему из цыплят                       | ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19                                   |                         |
| 180                     | Компот из кураги                                    | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19                                      |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                         | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                         | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 150                     | Напиток из апельсина                                | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                      |                         |
| 50                      | Филе куриное отварное                               | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом растительным         | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                     |                         |
| 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>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                     |                                                                            |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                         | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                     |                                                                            |                         |
| 50                      | Филе куриное отварное                               | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом растительным         | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                     |                         |
| 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>   |                                                     |                                                                            | 210                     |

Итого за день: ккал-1134, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-173

210

Калькулятор

Бригадир поваров

Паша