

СОГЛАСОВАНО
 4. 08.25
 Директор ООО "КОП" (подпись)
 Аврискин А.Ю.
 расшифровка подписи

Директор ООО "КОП" (подпись)

Аврискин А.Ю.
 расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 15.08.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
30/20	Батон с повидлом	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
	Батон, Повидло		
200	Каша Друж ба ж идкая на воде с маслом раст.	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
	Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зел (без ТП)	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
	Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль		
70	Гуляш из филе птицы	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
	Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста		
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел ор.	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
	Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, Сахар-песок		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
200	Напиток фруктовый	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	компотная смесь, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Биточки рубленые куриные (без молока)	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
	Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное		
150	Макаронные изделия с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
	Макаронные изделия, Соль, Масло растительное		
180/6	Чай с сахаром и яблоками	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1473, Белки-48, Жиры-28, Углеводы-257

210

Калькулятор

Бригадир поваров