

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района а.о. Самара"

Аверский А Ю

## Меню дневного рациона 201 д/с на 18.09.25 аллергики

| Выход (г)               | Наименование блюда                             | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                |                                                                            |                         |
| 200                     | Каша пищённая жидкая на воде с маслом раст.    | ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32                                     |                         |
| 180                     | Чай (с сахаром)                                | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                    | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 50                      | Яблоки свежие нарезка                          | ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                |                                                                            |                         |
| 100                     | Напиток из шиповника                           | ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                |                                                                            |                         |
| 200/1                   | Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком | ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11                                      |                         |
| 200                     | Плов из птицы с кукурузой консервированной     | ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39                                   |                         |
| 200                     | Напиток клюквенный Школьный                    | ккал-62, 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                     | Кисель из натурального сока                    | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33                                     |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                |                                                                            |                         |
| 100                     | Печень тушеная с овощами без томата            | ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7                                     |                         |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом растительным    | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                     |                         |
| 200                     | Напиток из лимонов                             | ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                      |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные                    | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |

Итого за день: ккал-1357, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-222

210

Калькулятор

Бригадир поваров