

СОГЛАСОВАНО

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

Аврискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 23.05.25 для аллергика

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 Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша Друж ба ж идкая на воде с маслом раст. Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Щи из свеж ей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
70	Гуляш из филе птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел.гор. Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб рж аной 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 фруктовый компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
50	Биточки рубленные куриные (без молока) Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с растительным маслом Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
180/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров