

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

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

Серискин А.Ю.

Информация подписи

Меню дневного рациона 201 дс на 20.08.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	энерг. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша Друж бе ж идая на воде с маслом раст.	ккал-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
	Крупа пшеница, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-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.гор.	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		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
180	Напиток фруктовый.	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	компотная смесь, Сахар-песок		
-УЖИН-			
40	Биточки "Детские" (для диет)	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
	Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль		
150	Макароны отварные с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
	Макароны, Соль, Масло растительное		
180/6	Чай с сахаром и яблоками	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
Итого за день:		ккал-1208, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-202	210

Калькулятор

Бригадир поваров