

СОГЛАСОВАНО

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

Аврискин А.Ю.

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 16.05.25 аллергия**

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                                     | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 150                     | <b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b><br>Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное                                               | ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22                                         |                               |
| 180                     | <b>Чай со смородиной</b><br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                         | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                          |                               |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                          |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 100                     | <b>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                  | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 200/1                   | <b>Рассольник Лениградский с рисом и зеленью</b><br>Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленные, Соль, Зелень | ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17                                         |                               |
| 50                      | <b>Филе куриное отварное</b><br>Филе куриное, Морковь, Соль                                                                                            | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                         |                               |
| 150                     | <b>Пюре гороховое с растительным маслом</b><br>Крупа горох, Масло растительное, Соль                                                                   | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26                                       |                               |
| 180                     | <b>Компот из изюма</b><br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                            | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                          |                               |
| 200                     | <b>Напиток из апельсинов</b><br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                 | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                        |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая                                                                                                              | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                          |                               |
| 150                     | <b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b><br>Крупа гречневая, Масло растительное, Соль                                                        | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                        |                               |
| 200                     | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                              | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                          |                               |

**Итого за день:** ккал-1095, Белки-42, Жиры-19, Углеводы-193**210**

Калькулятор

Бригадир поваров