

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Промышленного района Самары"

подпись

расшифровка подписи

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 26.09.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Энергетическая ценность питания (ккал)
-ЗАВТРАК-			
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	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Щи из свежей 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	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
180	Напиток фруктовый. компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
-УЖИН-			
40	Биточки "Детские" (для диет) Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
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	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1208, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-202**210**

Калькулятор

Бригадир поваров