

СОГЛАСОВАНО



УТВЕРЖДЕНО
директором ООО "КОП Промышленного района г.о. Самара"
Дарискин А.Ю.

расшифровка подписи



Меню дневного рациона 201/1 д/с на 03.04.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоймость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

-ЗАВТРАК-

200 **Каша пшённая жидкая на воде с маслом**
раст.
Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок

180 **Чай (с сахаром)**
Чай, Сахар-песок

7 **Хлебцы хрустящие кукурузные**
Хлебцы кукурузные

50 **Яблоки свежие нарезка**
Яблоки

ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32

ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11

ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6

ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-

100 **Напиток из шиповника**
Плоды шиповника, Сахар-песок

ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

-ОБЕД-

200/1 **Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком**
Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок

200 **Плов из птицы с кукурузой консервированной**
Курица, Масло растительное, Морковь, Курица рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза

200 **Напиток клюквенный Школьный**
Клюква, Сахар-песок

7 **Хлебцы хрустящие кукурузные**
Хлебцы кукурузные

ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11

ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39

ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6

-ПОЛДНИК-

100 **Печень тушеная с овощами без томата**
Печень говяжья, Морковь, Лук репчатый, Соль, Морковь

150 **Каша гречневая вязкая с маслом**
Гречневая крупа, Масло растительное, Соль

200 **Напиток из лимонов**
Лимон, Сахар-песок

7 **Хлебцы хрустящие кукурузные**
Хлебцы кукурузные

ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6

ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33

-УЖИН-

ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7

ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21

ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6

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

210

Калькулятор

Бригадир поваров