

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
Директор ООО "КОП Промышленность" г.о. Самара

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом раст.	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
50	Яблоки свежие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200	Плов из птицы с кукурузой консервированной	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
200	Напиток клюквенный Школьный	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	Кисель из натурального сока	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
-УЖИН-			
100	Печень тушеная с овощами без томата	ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
200	Напиток из лимонов	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
Итого за день:		ккал-1357, Белки-43, Жиры-33, Углеводы-222	210

Калькулятор

Бригадир поваров