



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КОГ Промышленность района г.о. Самара"

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 дс на 08.09.25 аллергия

| Выход<br>(г)            | Наименование блюда                                                                                                                             | эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                |                                                                                      |                               |
| 50                      | Бутерброд с повидлом<br>Батон, Повидло                                                                                                         | ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28                                               |                               |
| 150                     | Каша гречневая вязкая с маслом<br>растительным<br>Крупа гречневая, Масло растительное, Соль                                                    | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21                                               |                               |
| 180                     | Чай (с сахаром)<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                            | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                                |                               |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                |                                                                                      |                               |
| 100                     | Напиток из чёрной смородины<br>Чёрная смородина, Сахар-песок                                                                                   | ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                                |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                |                                                                                      |                               |
| 12.5/200/1              | Суп картофельный с вермишелью с<br>курицей, зелень<br>Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль     | ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18                                               |                               |
| 200                     | Плов из птицы с кукурузой консервированной<br>Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза | ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39                                             |                               |
| 180                     | Компот из сухофруктов<br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                               | ккал-68, Белки-0, Углеводы-17                                                        |                               |
| 30                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                               | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18                                                |                               |
| 20                      | Хлеб ржаной<br>Хлеб ржаной                                                                                                                     | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                                 |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                |                                                                                      |                               |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные<br>Хлебцы кукурузные                                                                                               | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                                 |                               |
| 200/11                  | Чай с сахаром<br>Чай, Сахар-песок                                                                                                              | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                                |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                |                                                                                      |                               |
| 80                      | Рыба тушеная с овощами (без томата)<br>Рыба (минтай), Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль                                          | ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2                                               |                               |
| 150                     | Картофельное пюре на отваре с маслом<br>растительным<br>Картофель, Масло растительное, Соль                                                    | ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14                                               |                               |
| 200                     | Кисель из натурального сока<br>Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный                                                                | ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33                                               |                               |
| 20                      | Хлеб пшеничный<br>Хлеб пшеничный                                                                                                               | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                                |                               |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                                                                                                |                                                                                      | 210                           |

Калькулятор

Бригадир поваров