



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

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 26.08.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша кукурузная на воде с маслом раст	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
	Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
50	Яблоки свеж ие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		
180	Чай со смородиной	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Черная смородина		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Суп овощной на бульоне с укропом	ккал-61, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
	Зеленый горошек, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень		
50	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
	Курица, Соль, Масло растительное		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Апельсины, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
180	Напиток клюквенный Ш кольный	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
	Клюква, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
200/1/7	Чай с лимоном с сахаром	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
Итого за день		ккал-1118, Белки-42, Жиры-26, Углеводы-180	210

Калькулятор

Бригадир поваров