

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверскин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 14.04.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом раст Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный гороховый с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
60/30	Биточки куриные с соусом Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-146, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-8	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-84, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200/9	Чай с лимоном, сахаром. Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
50	Рыба припущенная (без масла) Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль	ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным. Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1754, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-288**210**

Калькулятор

Бригадир поваров