

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

Меню дневного рациона 201 д/с на 26.08.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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		
180	Чай со смородиной	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
	Чай, Сахар-песок, Черная смородина		
50	Яблоки свежие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		
-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		
70	Котлеты куриные рубленные с томатным соусом	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
	Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль		
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
	Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное		
200	Напиток из апельсинов	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Апельсины, Сахар-песок		
30	Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
	Хлеб пшеничный		
30	Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
	Хлеб ржаной		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
200	Напиток клюквенный Ш кольный	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Клюква, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Вермишель отварная с маслом растительным	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
	Лапша, Соль, Масло растительное		
200/11/7	Чай с лимоном с сахаром	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
30	Икра кабачковая	ккал-36, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	
	Икра кабачковая		
20	Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
	Хлеб пшеничный		

Итого за день: ккал-1336, Белки-44, Жиры-28, Углеводы-226

210

Калькулятор

Бригадир поваров