

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП Промышленного района а.о. Самара"Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 28.08.25 аллергии**

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	
	Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок		
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
50	Яблоки свежие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток фруктовый	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	компотная смесь, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
	Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень		
200	Жаркое по-домашнему из цыплят	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
	Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное		
180	Компот из кураги	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
	Курага, 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		
150	Напиток из апельсина	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Апельсины, 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		
180	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
Итого за день:			210
			ккал-1134, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-173

Калькулятор

Бригадир поваров