

СОГЛАСОВАНО

И.О. Заведующего

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "КОП Производства питания г.о. Самара"

Зубовская Е.В.  
расшифровка подписиЗавискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 01.09.25 аллергия**

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

**Итого за день:** ккал-1742, Белки-55, Жиры-42, Углеводы-284**210**

Калькулятор

Бригадир поваров