

СОГЛАСОВАНО

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

Авдускин А.Ю.

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 23.05.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша Дружба жидкая на воде с маслом раст.	ккал-175, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-29	
	Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
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		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
	Сок фруктовый		
-ОБЕД-			
200/1	Щи из свежей капусты с картофелем и зел. (без ТП)	ккал-56, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-8	
	Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зелень, Масло растительное, Соль		
70	Гуляш из филе птицы	ккал-87, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-2	
	Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста		
150	Каша перловая рассыпчатая с маслом раст и зел.гор.	ккал-169, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
	Крупа перловая, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек		
180	Компот из изюма	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
	Изюм, 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 фруктовый.	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	компотная смесь, Сахар-песок		
-УЖИН-			
40	Биточки "Детские" (для диет)	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
	Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль		
150	Макаронные изделия с растительным маслом	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
	Макаронные изделия, Соль, Масло растительное		
180/6	Чай с сахаром и яблоками	ккал-32, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок, Яблоки		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1208, Белки-39, Жиры-27, Углеводы-202**210**

Калькулятор

Бригадир поваров