

СОГЛАСОВАНО

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

Аверскин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 дс на 05.08.25 аллергики**

| 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                                        |                               |
| 30                      | <b>Салат из моркови с сахаром.</b><br>Морковь, Сахар-песок                                                                                                                 | ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3                                          |                               |
| 150                     | <b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b><br>Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное                                                                   | ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22                                         |                               |
| 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>Сок фруктовый</b><br>Сок фруктовый                                                                                                                                      | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                         |                               |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 200/1                   | <b>Суп полевой, зелень</b><br>Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное                                                              | ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16                                         |                               |
| 200/20                  | <b>Птица тушеная с овощами с огурцом</b><br>Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы | ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17                                       |                               |
| 180                     | <b>Компот из сухофруктов</b><br>Сухофрукты, Сахар-песок                                                                                                                    | ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                        |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 20                      | <b>Хлеб ржаной</b><br>Хлеб ржаной                                                                                                                                          | ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7                                          |                               |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                                    | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                          |                               |
| 200                     | <b>Напиток клюквенный Школьный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                                  | ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15                                         |                               |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                            |                                                                               |                               |
| 50                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая                                                                                                                                  | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                          |                               |
| 150                     | <b>Макаронные изделия с растительным маслом</b><br>Макаронные, Соль, Масло растительное                                                                                    | ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34                                        |                               |
| 20                      | <b>Хлеб пшеничный</b><br>Хлеб пшеничный                                                                                                                                    | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12                                         |                               |
| 180/10/7                | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                  | ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                         |                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                                                                                                                            | ккал-1319, Белки-33, Жиры-27, Углеводы-235                                    | <b>210</b>                    |

Калькулятор

Бригадир поваров