

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Аверискин А.Ю.

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 15.04.25 аллергики**

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                                                        | зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                                           |                                                                            |                         |
| 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                                       |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                                   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <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-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16                                      |                         |
| 200/20                  | <b>Птица тушеная с овощами с огуцом</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                                     |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                                   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                                           |                                                                            |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                                   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 150                     | <b>Напиток клюквенный Ш кольный</b><br>Клюква, Сахар-песок                                                                                                                | ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11                                      |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                                           |                                                                            |                         |
| 50                      | <b>Кабачковая икра</b><br>Икра кабачковая                                                                                                                                 | ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4                                       |                         |
| 150                     | <b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным</b><br>Крупа гречневая, Масло растительное, Соль                                                                      | ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34                                     |                         |
| 180/10/7                | <b>Чай с лимоном и сахаром</b><br>Чай, Сахар-песок, Лимон                                                                                                                 | ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10                                      |                         |
| 7                       | <b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b><br>Хлебцы кукурузные                                                                                                                   | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>Итого за день:</b>   |                                                                                                                                                                           |                                                                            | <b>210</b>              |

Калькулятор

Бригадир поваров