

СОГЛАСОВАНО
4.0. *Зубовская Е.В.*
подпись
г.о. Самара
расшифровка подписи

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "КОП" *Аверский А.Ю.*
подпись
г.о. Самара
расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 05.06.25 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша пшeнная ж идкая на воде с маслом раст. Крупа пшeно, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
50	Яблоки свеж ие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшeно, Зелeнь	ккал-100, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-12	
200	Жаркое по-домашнему из цыплят Курица, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Масло растительное	ккал-243, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-19	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1134, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-173

210

Калькулятор

Бригадир поваров