

СОГЛАСОВАНО

Директор ООО "КОМ"  Аврискин А.Ю.Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 до № 01.11.24**

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша молочная рисовая жидкая с маслом Крупа рисовая, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Рассольник Лениградский с зеленью Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	ккал-99, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Птица тушеная с овощами со свеж им соусом. Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Молочная" Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-35	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
70	Биточки куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Гороховое пюре с маслом Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-223, Белки-15, Жиры-4, Углеводы-31	
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1728, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-279

179

Калькулятор

Бригадир поваров