

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 01.02.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200	<b>Суп молочный с вермишелью</b> Молоко, Лапша, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-145, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Кефир</b> Кефир	ккал-56, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
20/150/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12	
70	<b>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Каша гречневая рассыпчатая.</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка "Домашняя"</b> Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
180	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-63, Белки-14, Углеводы-14	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
85	<b>Сосиска отварная с томатным соусом.</b> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<b>Капуста тушеная</b> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Мука, Сахар-песок, Соль, Томатная паста	ккал-98, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180/20	<b>Чай с повидлом</b> Чай, Повидло	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1648, Белки-66, Жиры-57, Углеводы-232

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
 