

СОГЛАСОВАНО

И. В. Завадунцева
Вед. Выходка СВ



Директор ООО "КО" *Аврискин А Ю*



Аврискин А Ю
 расш. пройма подписи

Меню дневного рациона 201 д/к на 21.08.2017

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200	<i>Суп молочный гречневый</i> Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-160, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20	
180	<i>Какао напиток с молоком</i> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	<i>Напиток кисломолочный Снежок</i> Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
200/1	<i>Суп картофельный с клецками, зелень</i> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Зелень	ккал-85, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-12	
190	<i>Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом смет. с томатом</i> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Капуста б/к, Яйцо, Соль, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-255, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-14	
180	<i>Компот из кураги</i> Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
48	<i>Сушки</i> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
200/11/3/5	<i>Чай с лимоном и сахаром</i> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
70	<i>Гуляш из филе отварной птицы</i> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
150	<i>Каши перловая рассыпчатая</i> Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
180/10	<i>Чай с сахаром</i> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
40	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1807, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-262

Калькулятор

Вед. Выходка СВ

Бригадир поваров

Аврискин А Ю