

А.Ю. Аврискин
подпись
А.Ю. Аврискин
расшифровка подписи



Меню дневного рациона 201/1 д/с на 19.12.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (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	
150/5	Каша ячневая молочная жидкая с маслом Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-185, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-27	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
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-			
50	Салат из белокочанной капусты с морковью Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Масло растительное, Соль	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	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 сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка "Домашняя" Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-64, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-УЖИН-			
85	Сосиска отварная с соусом Сосиски, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1650, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-231

179

Калькулятор

Бригадир поваров