

А.Т.Тютиничева
подпись
расшифровка подписи



Меню дневного рациона 201/1 дс на 30.09.25

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
10/10/30	Бутерброд с сыром и сливочным маслом Масло сливочное, Сыр, Хлеб пшеничный	ккал-179, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-16	
130/20	Запеканка рисовая с творогом со соусом из молока Крупа рисовая, Изюм, Творог, Яйцо, Сахар-песок, Масло сливочное, Сухари панировочные, Сметана, Сгущенное молоко	ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоки свеж ие нарезка Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150/1	Суп полевой на бульоне с зеленью укропа Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-73, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-12	
70	Зразы " Ленивые " из говядины с яйцом .с соусом том Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5	
130	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель	ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13	
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 рж аной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Сушки сушки	ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34	
100	Молоко кипячёное Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
-УЖИН-			
70	Ш ницель из птицы с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7	
160	Каша гречневая вязкая с маслом и икрой кабачковой Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая	ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1796, Белки-49, Жиры-65, Углеводы-245

210

Калькулятор

Бригадир поваров