

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.

расшифровка подписи

**Меню дневного рациона 201 д/с на 08.08.23**

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	
40	<b>Морковь припущенная с сахаром</b> Морковь, Сахар-песок	ккал-22, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5	
150	<b>Запеканка из творога с рисом со сметаной.</b> Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
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 из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200/20	<b>Птица тушеная с овощами и соусом, со свежим огурцом</b> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-284, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-18	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Печенье "К кофе"</b> Печенье "К кофе"	ккал-177, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-26	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
170	<b>Макароньы отварные с сыром с маслом</b> Макароньы, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-254, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-35	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1839, Белки-67, Жиры-62, Углеводы-253**179**

Калькулятор

Бригадир поваров