

Е.В. Зубов

Зубовская Е.В.

подпись

расшифровка подписи

А.Ю. Аврискин

подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

## Меню дневного рациона 201 д/с на 12.07.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/15/30	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b> Масло сливочное, Сыр, Батон	ккал-163, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-177, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
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 чёрной смородины</b> Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
12,5/200/1	<b>Суп с курицей, клецками, зел.</b> Курица, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Соль, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	
40/30	<b>Колобки куриные с соусом сметанным</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130/20	<b>Гороховое пюре с огурцом консервированным</b> Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка Домашняя</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
<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	
200/9/7	<b>Чай с яблоками и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

**Итого за день:** ккал-1752, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-258

179

Калькулятор

 Бригадир поваров  
