

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 09.06.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
510/30	<i>Бутерброд с маслом, сыром</i> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
180/5	<i>Каша Дружба молочная жидкая</i> Молоко, Крупа пшено, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-207, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180	<i>Напиток кофейный с молоком</i> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<i>Молоко кипячёное</i> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/51	<i>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр</i> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	<i>Копилеты из говядины с соусом томатным</i> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	<i>Каша перловая рассычатая с зеленым горошком</i> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<i>Напиток апельсиновый</i> Апельсины, Сахар-песок	ккал-92, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-23	
30	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<i>Хлеб ржаной</i> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<i>Булочка "Плетенка"</i> Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-204, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200/11	<i>Чай (с сахаром)</i> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
160	<i>Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.</i> Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
200	<i>Чай со смородиной</i> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<i>Хлеб пшеничный</i> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
100	<i>Яблоки свежие нарезка</i> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1772, Белки-54, Жиры-56, Углеводы-263

179

Калькулятор

Бригадир поваров