

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 15.01.24**

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|--------------------------------|---|--|-------------------------|
| <u>-ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 5/30 | Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное | ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15 | |
| 150/5 | Каша манная молочная жидкая с маслом Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко | ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24 | |
| 180 | Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко | ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| <u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u> | | | |
| 100 | Молоко кипячёное Молоко | ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5 | |
| <u>-ОБЕД-</u> | | | |
| 150/1 | Суп картофельный с вермишелью и укропом Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень | ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14 | |
| 200 | Плов из птицы с огурцом консервированным Филе бедра куриное, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Огурцы соленые | ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38 | |
| 180 | Компот из кураги Курага, Сахар-песок | ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19 | |
| 20 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12 | |
| 20 | Хлеб ржаной Хлеб ржаной | ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7 | |
| <u>-ПОЛДНИК-</u> | | | |
| 40 | Гренки из батона Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное | ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| <u>-УЖИН-</u> | | | |
| 80 | Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным. Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Яйцо, Молоко | ккал-63, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-3 | |
| 120 | Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко | ккал-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16 | |
| 180 | Кисель фруктово - ягодный. Сахар-песок, Кисель | ккал-109, Углеводы-27 | |
| 30 | Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |

Итого за день: ккал-1536, Белки-48, Жиры-43, Углеводы-241

179

Калькулятор

Бригадир поваров