

А.А. Мещеряков
подпись
расшифровка подписи

Для
подписи
расшифровка подписи
А.Ю. Серискин

Меню дневного рациона 201 д/с на 16.04.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоко свежее (нарезка) Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	Колобки куриные Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток фруктовый. компотная смесь, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ПОЛДНИК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1489, Белки-46, Жиры-39, Углеводы-237

210

Калькулятор

Бригадир поваров

А.А. Мещеряков