

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 14.08.23**

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша манная молочная жидкая с маслом</b> Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко	ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
20	<b>Кукуруза консервированная припущенная</b> Кукуруза	ккал-8, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-1	
150/1	<b>Суп картофельный с вермишелью и укропом</b> Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
180	<b>Плов из мяса птицы</b> Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-290, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-35	
180	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-80, 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>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Батон с повидлом</b> Батон, Повидло	ккал-123, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-28	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УЖИН-</b>			
90	<b>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</b> Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
120	<b>Пюре из картофеля</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
180/10/7	<b>Чай с сахаром и лимоном</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

**Итого за день:** ккал-1521, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-249

179

Калькулятор

Бригадир поваров