

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аверскин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 09.08.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/15/30	Бутерброд с маслом сливочным и сыром Масло сливочное, Сыр, Батон	ккал-163, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная "Дружба" Крупа рисовая, Крупа пшено, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-177, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-ОБЕД-</u>			
12,5/200/ 1	Суп с курицей, клецками, зел. Курица, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Масло сливочное, Яйцо, Молоко, Соль, Зелень	ккал-100, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-10	
40/30	Колобки куриные с соусом сметанным Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль, Мука, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-110, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-7	
130/20	Гороховое пюре с огурцом консервированным Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы соленые	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
<u>-УЖИН-</u>			
85	Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	Капуста тушеная 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	Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный 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