

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 20.09.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/10/30	Бутерброд с маслом, сыром Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	Суп молочный с гречневой крупой Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из чёрной смородины Черная смородина, Сахар-песок	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с клецками, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
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	
130/15	Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком. Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-162, Белки-4, 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	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка Домашняя Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
150	Напиток из апельсина Апельсины, Сахар-песок	ккал-64, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-УЖИН-			
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	Гороховое пюре с маслом Крупа горох, Масло сливочное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-27	
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1607, Белки-54, Жиры-52, Углеводы-232

179

Калькулятор

Бригадир поваров