

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи**Меню дневного рациона 201 д/с на 23.01.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
30	<b>Салат из моркови с сахаром.</b> Морковь, Сахар-песок	ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3	
150	<b>Запеканка из творога с рисом со сметаной.</b> Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток из лимонов</b> Лимон, Сахар-песок	ккал-31, Белки-0, Углеводы-8	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Суп полевой, зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
180	<b>Курица тушеная с овощами</b> Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек	ккал-158, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-17	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Печенье "Мария"</b> Печенье Мария	ккал-204, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-37	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макароньы отварные с сыром, с маслом сливочным.</b> Макароньы, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11/7	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
40	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

**Итого за день:** ккал-1725, Белки-57, Жиры-47, Углеводы-269

179

Калькулятор

Бригадир поваров