

подпись

расшифровка подписи

подпись

Аврискин А.Ю.

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 201 д/с на 18.01.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл. Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-246, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный) Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-48, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-12	
<u>-ОБЕД-</u>			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-16	
70	Биточки рубленые куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-146, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-21	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<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 вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<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	Пюре из картофеля с маслом сливочным Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180/20	Чай с повидлом Чай, Повидло	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1794, Белки-50, Жиры-58, Углеводы-268

179

Калькулятор

Бригадир поваров