



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**  
**«Аврис»**

подпись \_\_\_\_\_ расшифровка \_\_\_\_\_

**11.11.25**

Аврискин А.Ю.  
расшифровка подписи

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	---	-------------------------------

ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15

ккал-331, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-55

ккал-93, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13

Чай, Сахар-песок, Молоко

100 Яблоки свежие нарезка  
Яблоки

ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

## 200/1 Суп полевой, зелень

ккал-92, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-16

Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное

ккал-98, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-5

Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Яйцо, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные, Мука, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок

130 *Рагу из овощей*

ккал-112, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-13

Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Картофель.

180 Компот из сухофруктов

ккал-68, Белки-0, Углеводы-17

Сухофрукты, Сахар-песок

20 Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Хлеб пшеничный

20 Хлеб ржаной

ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7

Хлеб ржаной

50 Сушки  
СУШКИ

ккал-278, Белки-3, Жиры-14, Углеводы-34

70 Шницель из птицы с томатным соусом

ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-7

Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок

160 *Каши гречневая вязкая с маслом и икрой  
кабачковой*

ккал-162, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-20

Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Икра кабачковая

200 Чай со смородиной

ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

Чай, Сахар-песок, Черная смородина

20 Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Хлеб пшеничный

**Итого за день:** ккал-1734, Белки-46, Жиры-59, Углеводы-246

210

### Калькулятор

Бригадир поваров