

Меню дневного рациона 201 д/с на 19.09.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
30	Салат из моркови с сахаром. Морковь, Сахар-песок	ккал-15, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-3	
150	Запеканка из творога с рисом со сметаной. Творог, Крупа рисовая, Соль, Сахар-песок, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Яйцо, Сметана	ккал-309, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-24	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
-ОБЕД-			
200/1	Суп полевой, зелень Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Крупа пшено, Зелень, Масло растительное	ккал-97, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-16	
200	Птица тушеная с овощами со свежим огурцом. Курица, Сметана, Мука, Соль, Масло растительное, Лук репчатый, Томатная паста, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Зеленый горошек, Огурцы	ккал-167, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-101, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
50	Сушки сушки	ккал-79, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-9	
200	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
165	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным. Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200/11/7	Чай с лимоном с сахаром Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1639, Белки-58, Жиры-46, Углеводы-350

179

Калькулятор

Бригадир поваров