



## Меню дневного рациона 201/1 03 На 11.03.25



Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), мин. вещества (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/30	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b> Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
160	<b>Запеканка из творога с морковью, с соусом мал.</b> Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
50	<b>Яблоки свеж ие нарезка</b> Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b>-ОБЕД-</b>			
50	<b>Салат из свеклы отварной</b> Свекла, Масло растительное	ккал-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
150/1	<b>Суп овощной на бульоне с укропом</b> Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зеленый горошек, Зелень	ккал-52, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-7	
70	<b>Котлеты куриные с томатным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-121, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-60, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Плюшка "Московская"</b> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	<b>Напиток клюквенный Школьный</b> Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
<b>-УЖИН-</b>			
10	<b>Сыр порционно</b> Сыр	ккал-34, Белки-3, Жиры-3	
180	<b>Вермишель отварная с маслом слив. и икрой кабачк.</b> Лапша, Соль, Масло сливочное, Икра кабачковая	ккал-221, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	
180/10/3, 5	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1685, Белки-49, Жиры-52, Углеводы-254

179

Калькулятор

 Бригадир поваров