

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 04.11.24 Сиверов

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	<b>Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст</b> Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Сок фруктовый</b> Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/1	<b>Рассольник Ленинградский с рисом и зеленью</b> Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	
175	<b>Филе птицы тушеное с овощами</b> Филе бедра куриное, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-14	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Пюре гороховое с маслом раст и огурцом конс</b> Крупа горох, Масло растительное, Соль, Огурцы соленые	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180/8/6	<b>Чай с сахаром и яблоками</b> Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

**Итого за день:** ккал-1214, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-185

179

Калькулятор

Бригадир поваров