

Меню ежедневного рациона 201/1 д/с на 26.12.24 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), жиры (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша кукурузная на воде с маслом раст	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
	Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
50	Яблоки свеж ие нарезка	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
	Яблоки		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
150	Борщ из свеж ей капусты с картофелем	ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8	
	Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное		
60	Тефтели мясные паровые без муки	ккал-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	
	Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло растительное, Соль		
150	Капуста тушёная белокочанная (без муки)	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
	Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста		
200	Напиток клюквенный Ш кольный	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	Клюква, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
150	Кисель из натурального сока	ккал-99, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-24	
	Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
-УЖИН-			
100	Печень тушеная с овощами без томата	ккал-162, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-7	
	Печень говяжья, Морковь, Лук репчатый, Соль, Морковь		
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным.	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
180	Напиток лимонный	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
	Лимон, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1135, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-181

179

Калькулятор

Бригадир поваров