



Меню дневного рациона 201/1 д/с на 03.02.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
200	Каша кукурузная на воде с маслом раст Крупа кукурузная, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-187, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-33	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
50	Котлеты рубленые из птицы без хлеба и молока Курица, Соль, Масло растительное	ккал-101, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-3	
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
150	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-46, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
180/10	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
60	Ёж ики морские из рыбы (без яиц и молока) Рыба (минтай), Крупа рисовая, Лук репчатый, Соль, Морковь, Масло растительное	ккал-59, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-4	
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным. Картофель, Масло растительное, Соль	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1223, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-196

179

Калькулятор

Бригадир поваров