

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 20.11.24 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (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-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
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-			
200/1	Борщ из свеж ей капусты с картофелем и зел.(без ТП) Свекла, Капуста б/к, Картофель, Лук репчатый, Морковь, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-66, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
60	Тефтели мясные паровые без муки Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло растительное, Соль	ккал-94, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-4	
150	Пюре гороховое с маслом раст и оауцом конс Крупа горох, Масло растительное, Соль, Огурцы соленые	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
150	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
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	
200	Напиток из лимонов Лимон, Сахар-песок	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
-УЖИН-			
80	Рыба тушёная с овощами Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
150	Рис отварной с маслом растительным Крупа рисовая, Соль, Масло растительное	ккал-186, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
180/8/6	Чай с сахаром и яблоками Чай, Сахар-песок, Яблоки	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1270, Белки-46, Жиры-34, Углеводы-196

179

Калькулятор

Бригадир поваров