



Меню дневного рациона 201/1 д/с на 07.03.25 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	зн.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	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Рассольник Лениградский с рисом и зеленью Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	
175	Филе птицы тушеное с овощами Филе бедра куриное, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль	ккал-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-14	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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 апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	Пюре гороховое с маслом раст и огурцом конс Крупа горох, Масло растительное, Соль, Огурцы соленые	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
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-1214, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-185

179

Калькулятор

Бригадир поваров