

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 28.05.25 аллергии

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Яблоко свежее (нарезка)	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Яблоки		
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с зеленью укропа	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
	Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень		
40	Колобки куриные	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
	Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль		
130	Каша пшеничная вязкая с маслом растительным	ккал-117, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
	Крупа пшеничная, Соль, Масло растительное		
180	Напиток фруктовый.	ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
	компотная смесь, 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		
200	Напиток из вишни	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
	Вишня, Сахар-песок		
-УЖИН-			
50	Филе куриное отварное	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
	Филе куриное, Морковь, Соль		
150	Рагу из овощей	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
	Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Картофель, Масло растительное, Соль		
180	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		

Итого за день: ккал-1019, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-153

210

Калькулятор

Бригадир поваров