

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 31.08.23**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	<b>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</b> Крупа пшеничная, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-192, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный)</b> Черная смородина, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-58, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
50	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> Капуста б/к, Морковь, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-43, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
20/150/1	<b>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом</b> Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-98, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-12	
80	<b>Биточки рубленые куриные со сметанным соусом</b> Курица, Хлеб пшеничный, Молоко, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Соль	ккал-125, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-7	
130	<b>Пюре из картофеля</b> Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Плюшка "Московская"</b> Мука, Сахар-песок, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи	ккал-179, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-30	
180	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-63, Белки-14, Углеводы-14	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
85	<b>Сосиска отварная с томатным соусом.</b> Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
180/20	<b>Чай с повидлом</b> Чай, Повидло	ккал-53, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

**Итого за день:** ккал-1655, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-245

179

Калькулятор

Бригадир поваров