

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 10.24 Сидоров

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки, витамины (мг), микро	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	<b>Каша гречневая вязкая с маслом растительным</b> Крупа гречневая, Масло растительное, Соль	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/1	<b>Суп картофельный с зеленью укропа</b> Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13	
40	<b>Колобки куриные</b> Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль	ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4	
150	<b>Картофель отварной (без масла)</b> Соль, Картофель	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
180	<b>Компот из свежих яблок</b> Яблоки, Сахар-песок	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
200	<b>Напиток из апельсинов</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
<b>-УЖИН-</b>			
50	<b>Филе куриное отварное</b> Филе куриное, Морковь, Соль	ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0	
150	<b>Капуста тушёная белокочанная (без муки)</b> Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста	ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
7	<b>Хлебцы хрустящие кукурузные</b> Хлебцы кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	

Итого за день: ккал-1040, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-163

179

Калькулятор

Бригадир поваров