

Меню дневного рациона 201 д/с на 11.10.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
45	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-53, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-3	
105	Омлет натуральный Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное	ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2	
200/9/7	Чай с яблоками и сахаром Чай, Сахар-песок, Яблоко	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток кисломолочный Ряженка ряженка	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/5/1	Борщ из свежей капусты на бульоне со сметаной, укр Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, Сметана, Зелень	ккал-82, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
70	Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
130/20	Гороховое пюре с огурцом свежим порционно Крупа горох, Масло сливочное, Соль, Огурцы	ккал-201, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-28	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка Молочная Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-УЖИН-</u>			
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 Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное	ккал-190, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-32	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-94, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-23	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
Итого за день:		ккал-1682, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-255	179

Калькулятор

Бригадир поваров