

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 13.11.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
53/0	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
150/5	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-173, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-21	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из шиповника Флоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
150/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом Картофель, Крупа горох, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Зелень	ккал-84, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-13	
80	Шницель из мяса птицы с томатным соусом Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8	
130	Каша гречневая рассыпчатая. Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-184, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-30	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
40	Гренки из батона Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-УЖИН-</u>			
90	Тефтели рыбные тушеные с соусом Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Молоко, Лук репчатый, Мука, Соль, Масло растительное, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-84, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-13	
130	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
180	Кисель из вишни (фруктово - ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-22	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	

Итого за день: ккал-1507, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-242

179

Калькулятор

 Бригадир поваров
 