

Меню дневного рациона 201/1 от 23.12.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом Крупа геркулес, Молоко, Соль, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-167, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-33	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
50	Салат "Витаминный" с луком. Капуста б/к, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Сахар-песок	ккал-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4	
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	
70	Биточки куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
130	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	Напиток лимонный Лимон, Сахар-песок	ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
48	Сушки сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-УЖИН-			
90	Еж ики Морские из рыбы с томатным соусом Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйцо, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
180	Кисель из натурального сока. Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-29	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

Итого за день: ккал-1640, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-251

179

Калькулятор

Бригадир поваров