

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 28.08.23

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	
150/5	Каша манная молочная жидкая с маслом Крупа манная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное, Молоко	ккал-170, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-24	
180	Какао напиток с молоком Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
<u>-ОБЕД-</u>			
20	Кукуруза консервированная припущенная Кукуруза	ккал-8, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-1	
150/1	Суп картофельный с вермишелью и укропом Картофель, Лапша, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Зелень	ккал-77, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-14	
180	Плов из мяса птицы Курица, Крупа рисовая, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль	ккал-290, Белки-17, Жиры-9, Углеводы-35	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ПОЛДНИК-</u>			
50	Батон с повидлом Батон, Повидло	ккал-123, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-28	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-71, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УЖИН-</u>			
90	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль, Рыба (минтай), Морковь, Хлеб пшеничный, Лук репчатый, Яйцо, Молоко, Масло сливочное	ккал-94, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-6	
120	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-106, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-16	
180/10/7	Чай с сахаром и лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-41, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1521, Белки-53, Жиры-35, Углеводы-249

179

Калькулятор

Бригадир поваров