

Меню дневного рациона 201 д/с на 13.11.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом сл. Молоко, Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-223, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
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-			
200/1	Суп картофельный гороховый с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
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	
150	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-219, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
180	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-56, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14	
80	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
40	Гренки из батона Батон, Яйцо, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
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	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
		Итого за день: ккал-1763, Белки-57, Жиры-46, Углеводы-287	179

Калькулятор

Бригадир поваров