



# Меню дневного рациона 201/1 д/с на 21.02.25 Сидоров

| Выход (г)               | Наименование блюда                                                                                                                              | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>-ЗАВТРАК-</b>        |                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 40                      | Яйцо вареное<br>Яйцо                                                                                                                            | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0                                       |                         |
| 150                     | Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст<br>Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное                                               | ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22                                      |                         |
| 180                     | Чай со смородиной<br>Чай, Сахар-песок, Черная смородина                                                                                         | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные<br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b> |                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 100                     | Сок фруктовый<br>Сок фруктовый                                                                                                                  | ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16                                      |                         |
| <b>-ОБЕД-</b>           |                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 200/1                   | Рассольник Ленинградский с рисом и зеленью<br>Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень | ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17                                      |                         |
| 175                     | Филе птицы тушеное с овощами<br>Филе бедра куриное, Картофель, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Соль                           | ккал-259, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-14                                   |                         |
| 180                     | Компот из изюма<br>Изюм, Сахар-песок                                                                                                            | ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                     |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные<br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| <b>-ПОЛДНИК-</b>        |                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные<br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |
| 200                     | Напиток из апельсинов<br>Апельсины, Сахар-песок                                                                                                 | ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25                                     |                         |
| <b>-УЖИН-</b>           |                                                                                                                                                 |                                                                            |                         |
| 50                      | Филе куриное отварное<br>Филе куриное, Морковь, Соль                                                                                            | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0                                      |                         |
| 150                     | Пюре гороховое с маслом раст и огурцом конс<br>Крупа горох, Масло растительное, Соль, Огурцы соленые                                            | ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26                                    |                         |
| 180/8/6                 | Чай с сахаром и яблоками<br>Чай, Сахар-песок, Яблоки                                                                                            | ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9                                       |                         |
| 7                       | Хлебцы хрустящие кукурузные<br>Хлебцы кукурузные                                                                                                | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6                                       |                         |

Итого за день ккал-1214, Белки-56, Жиры-29, Углеводы-185

179

Калькулятор

Бригадир поваров