

Меню дневного рациона 201 д/с на 08.08.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), минералы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
150	Каша рисовая жидкая на воде с маслом раст Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло растительное	ккал-95, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-22	
180	Чай со смородиной Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Сок фруктовый Сок фруктовый	ккал-68, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-16	
-ОБЕД-			
200/1	Рассольник Ленинградский с рисом и зеленью Морковь, Картофель, Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Зелень	ккал-89, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-17	
40	Биточки "Детские" (для диет) Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Мясо говядины, Соль	ккал-120, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Пюре гороховое с растительным маслом Крупа горох, Масло растительное, Соль	ккал-193, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-26	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
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-			
50	Бутерброд с повидлом Батон, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
50	Кабачковая икра Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
150	Макароны отварные с растительным маслом Макароны, Соль, Масло растительное	ккал-203, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-34	
200	Напиток клюквенный Школьный Клюква, Сахар-песок	ккал-62, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1614, Белки-43, Жиры-34, Углеводы-285

210

Калькулятор

Бригадир поваров