

**Меню дневного рациона 201/1 д/с на 12.01.24**

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/30	<b>Бутерброд со сливочным маслом</b> Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	<b>Кашиа рисовая молочная жидкая с маслом</b> Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
150/7/3,5	<b>Чай со смородиной и сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Снежок</b> Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
150/5/1	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</b> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	
70	<b>Тефтели мясные с соусом томатным</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
120	<b>Кашиа гречневая</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
180	<b>Компот из изюма</b> Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Булочка Молочная</b> Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
150	<b>Напиток из вишни</b> Вишня, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
<b><u>-УЖИН-</u></b>			
70	<b>Гуляш из филе отварной птицы</b> Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
130	<b>Макаронные изделия отварные</b> Макароны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

**Итого за день:** ккал-1640, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-276

179

Калькулятор \_\_\_\_\_

Бригадир поваров \_\_\_\_\_