

А.И. Фитинашвили
подпись
МБДОУ «Детский сад № 201» г.о. Самара

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 05.03.25 Сидоров

| Выход (г) | Наименование блюда | эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--|--|-------------------------|
| -ЗАВТРАК- | | | |
| 40 | Яйцо вареное Яйцо | ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0 | |
| 150 | Каша гречневая вязкая с маслом растительным Крупа гречневая, Масло растительное, Соль | ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| -ВТОРОЙ ЗАВТРАК- | | | |
| 100 | Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок | ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11 | |
| -ОБЕД- | | | |
| 200/1 | Суп картофельный с зеленью укропа Морковь, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень | ккал-81, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-13 | |
| 40 | Колобки куриные Лук репчатый, Крупа рисовая, Курица, Масло растительное, Соль | ккал-87, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-4 | |
| 150 | Картофель отварной (без масла) Соль, Картофель | ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18 | |
| 180 | Компот из свеж их яблок Яблоки, Сахар-песок | ккал-88, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-21 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| -ПОЛДНИК- | | | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| 200 | Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок | ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17 | |
| -УЖИН- | | | |
| 50 | Филе куриное отварное Филе куриное, Морковь, Соль | ккал-68, Белки-15, Жиры-1, Углеводы-0 | |
| 150 | Капуста тушёная белокачанная (без муки) Капуста б/к, Лук репчатый, Масло растительное, Морковь, Соль, Томатная паста | ккал-113, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14 | |
| 180/10 | Чай с сахаром Чай, Сахар-песок | ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10 | |
| 7 | Хлебцы хрустящие кукурузные Хлебцы кукурузные | ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6 | |
| Итого за день: | | ккал-1040, Белки-40, Жиры-25, Углеводы-163 | 179 |

Калькулятор

 Бригадир поваров
Гасеев