



Меню дневного рациона 201/1 Дс на 12.05.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
200	Каша геркулесовая жидкая на воде с маслом раст	ккал-165, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-24	
	Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло растительное		
180/10	Чай с сахаром	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
	Плоды шиповника, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	ккал-98, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-14	
	Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень		
50	Биточки рубленые куриные (без молока)	ккал-71, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-4	
	Филе бедра куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное		
150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	ккал-224, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-34	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180	Напиток лимонный	ккал-85, Белки-0, Углеводы-22	
	Лимон, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ПОЛДНИК-			
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
180/3,5	Чай с лимоном с сахаром	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
	Чай, Сахар-песок, Лимон		
-УЖИН-			
50	Рыба припущенная (без масла)	ккал-72, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-0	
	Рыба (минтай), Лук репчатый, Морковь, Соль		
130	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-93, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	
	Картофель, Масло растительное, Соль		
200	Кисель из натурального сока	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
	Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		

Итого за день: ккал-1147, Белки-43, Жиры-24, Углеводы-190

210

Калькулятор

Бригадир поваров