

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 05.05.25 аллергия

Выход (г)	Наименование блюда	зн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
150	Каша гречневая вязкая с маслом растительным	ккал-150, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-21	
	Крупа гречневая, Масло растительное, Соль		
180	Чай (с сахаром)	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
7	Хлебцы хрустящие кукурузные	ккал-27, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-6	
	Хлебцы кукурузные		
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из чёрной смородины	ккал-43, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Черная смородина, Сахар-песок		
-ОБЕД-			
12,5/200/1	Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень	ккал-114, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-14	
	Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль		
200	Плов из птицы с кукурузой консервированной	ккал-310, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-39	
	Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Кукуруза		
180	Компот из сухофруктов	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
	Сухофрукты, 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		
200/11	Чай с сахаром	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
	Чай, Сахар-песок		
-УЖИН-			
80	Рыба тушеная с овощами (без томата)	ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2	
	Рыба (минтай), Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль		
150	Картофельное пюре на отваре с маслом растительным	ккал-107, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-14	
	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-1228, Белки-38, Жиры-33, Углеводы-194

210

Калькулятор

Бригадир поваров