

Меню дневного рациона 201 д/с на 06.03.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша молочная геркулесовая с маслом сл. Молоко, Крупа геркулес, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-223, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-29	
180/10	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-95, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток из шиповника Флоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
-ОБЕД-			
200/1	Суп картофельный гороховый с укропом Картофель, Крупа горох, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Соль, Зелень	ккал-112, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-17	
80	Шницель из мяса птицы с томатным соусом Филе куриное, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-126, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-8	
130/30	Каша гречневая вязкая, свекла отварная порционно Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль, Свекла	ккал-133, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-19	
180	Напиток клюквенный Клюква, Сахар-песок	ккал-83, Белки-0, Углеводы-23	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-94, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-20	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-68, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-13	
-ПОЛДНИК-			
40	Гренки из батона Батон, Яйно, Молоко, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-123, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-18	
200/11	Чай (с сахаром) Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
-УЖИН-			
90	Ежики Морские из рыбы с томатным соусом Рыба (минтай), Крупа рисовая, Молоко, Лук репчатый, Яйно, Соль, Морковь, Масло растительное, Мука, Масло растительное, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-78, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-5	
130	Пюре из картофеля Картофель, Масло сливочное, Соль, Молоко	ккал-99, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-12	
200	Кисель из вишни (фруктово-ягодный) Вишня, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-119, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-30	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1622, Белки-50, Жиры-44, Углеводы-260

179

Калькулятор

Бригадир поваров