



## Меню дневного рациона 201/1 д/с на 04.09.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-146, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
150	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b> Молоко, Крупа гречневая, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-112, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-13	
180	<b>Какао напиток с молоком</b> Какао-порошок, Сахар-песок, Молоко	ккал-112, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-16	
<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>			
150/1	<b>Суп картофельный с клецками. зелень</b> Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Зелень, Мука, Яйцо, Масло сливочное, Молоко	ккал-70, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-9	
190	<b>Голубцы "Ленивые" из птицы с соусом смет.с томатом</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Курица, Капуста б/к, Яйцо, Соль, Сметана, Мука, Томатная паста	ккал-255, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-14	
150	<b>Компот из кураги</b> Курага, Сахар-песок	ккал-67, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-16	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-ПОЛДНИК-</u></b>			
48	<b>Сушки</b> сушки	ккал-216, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-33	
150/7/3,5	<b>Чай с лимоном с сахаром</b> Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-29, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
<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	
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> Крупа перловая, Соль, Масло сливочное	ккал-198, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-35	
180/10	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1560, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-213

179

Калькулятор

 Бригадир поваров 