

Меню дневного рациона 201/1 д/с на 03.11.23

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	
40	Яйцо вареное Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150/5	Каша рисовая молочная жидкая с маслом Молоко, Крупа рисовая, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-174, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-25	
150/7/3,5	Чай со смородиной и сахаром Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-30, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-7	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток кисломолочный Снежок Снежок	ккал-77, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-11	
-ОБЕД-			
150/5/1	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-66, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-12	
70	Тефтели мясные с соусом томатным Крупа рисовая, Лук репчатый, Мясо говядины, Масло сливочное, Мука, Соль, Масло сливочное, Мука, Масло сливочное, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Морковь, Лук репчатый	ккал-87, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-19	
120	Каша гречневая Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-175, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-27	
180	Компот из изюма Изюм, Сахар-песок	ккал-102, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-34, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-ПОЛДНИК-			
50	Булочка Молочная Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Молоко, Яйцо	ккал-193, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36	
150	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-67, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
-УЖИН-			
70	Гуляш из филе отварной птицы Филе куриное, Лук репчатый, Морковь, Масло растительное, Мука, Соль, Томатная паста	ккал-83, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-3	
130	Макаронные изделия отварные Макаронны, Соль, Масло сливочное	ккал-172, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-30	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	

Итого за день: ккал-1614, Белки-56, Жиры-40, Углеводы-273

179

Калькулятор

Бригадир поваров