

Меню дневного рациона 201 д/с на 23.06.23

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>-ЗАВТРАК-</b>			
5/10/30	<b>Бутерброд с маслом, сыром</b> Батон, Масло сливочное, Сыр	ккал-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	
200/5	<b>Каша ячневая молочная с маслом</b> Крупа ячневая, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-258, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-40	
180	<b>Напиток кофейный с молоком</b> Кофейный напиток, Сахар-песок, Молоко	ккал-97, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	
<b>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</b>			
100	<b>Молоко кипячёное</b> Молоко	ккал-57, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	
<b>-ОБЕД-</b>			
200/5/1	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, укр</b> Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, Томатная паста, Сметана, Зелень	ккал-59, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	
70	<b>Котлеты из говядины с соусом томатным</b> Мясо говядины, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Лук репчатый, Масло растительное, Мука, Лук репчатый, Томатная паста, Морковь, Сахар-песок, Масло сливочное	ккал-109, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8	
130/20	<b>Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком</b> Крупа перловая, Масло сливочное, Соль, Зеленый горошек	ккал-164, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-28	
180	<b>Напиток апельсиновый</b> Апельсины, Сахар-песок	ккал-92, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-23	
30	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-70, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-15	
30	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-51, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
<b>-ПОЛДНИК-</b>			
50	<b>Булочка "Плетенка"</b> Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-204, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
200/11	<b>Чай (с сахаром)</b> Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<b>-УЖИН-</b>			
160	<b>Запеканка из творога с морковью, с соусом мол.</b> Творог, Крупа манная, Масло растительное, Молоко, Морковь, Сахар-песок, Сметана, Сухари панировочные, Яйцо, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-348, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-37	
200	<b>Чай со смородиной</b> Чай, Сахар-песок, Черная смородина	ккал-39, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-47, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-10	
100	<b>Яблоки свежие нарезка</b> Яблоки	ккал-44, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	

Итого за день: ккал-1823, Белки-55, Жиры-57, Углеводы-272

179

Калькулятор

Бригадир поваров

