

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), жиры (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	-------------------------

40 Салат из моркови с сахаром

Морковь, Сахар-песок

105 Омлет натуральный с маслом

Яйцо, Молоко, Соль, Масло сливочное

180/10 Чай с сахаром

Чай, Сахар-песок

20 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

-ЗАВТРАК-

ккал-21, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-5

ккал-167, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-2

ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-**100 Напиток из шиповника**

Плоды шиповника, Сахар-песок

ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10

-ОБЕД-**150 Борщ из свежей капусты с картофелем**

Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное

ккал-56, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-8

70 Тефтели мясные, соус томатный

Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок

ккал-108, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-8

145 Гороховое пюре, салат из лука репчатого

Крупа горох, Соль, Масло сливочное, Лук репчатый, Масло растительное

ккал-213, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-28

180 Напиток фруктовый.

компотная смесь, Сахар-песок

ккал-61, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-15

20 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

20 Хлеб ржаной

Хлеб ржаной

ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7

-ПОЛДНИК-**50 Ватрушка с повидлом**

Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Яйцо, Соль, Дрожжи, Повидло, Мука, Яйцо, Масло растительное

ккал-182, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-37

180 Напиток лимонный

Лимон, Сахар-песок

ккал-55, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-14

-УЖИН-**80 Рыба тушёная с овощами**

Рыба (минтай), Морковь, Томатная паста, Лук репчатый, Масло растительное, Соль

ккал-106, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-2

130 Рис отварной

Крупа рисовая, Соль, Масло сливочное

ккал-176, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-32

180/8/6 Чай с сахаром и яблоками

Чай, Сахар-песок, Яблоки

ккал-35, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-9

20 Хлеб пшеничный

Хлеб пшеничный

ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12

Итого за день: ккал-1486, Белки-56, Жиры-41, Углеводы-222

179

Калькулятор

Бригадир поваров

А.Ю. Аврискин