

Меню дневного рациона 303 д/с на 12.01.26

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы(г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-ЗАВТРАК-			
10/20	бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-102, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-10	
200/5	Каши манная молочная жидкая с маслом сливочным Крупа манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	ккал-216, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	
180	Чай с молоком Чай, Молоко, Сахар-песок	ккал-84, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	
-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-			
100	Напиток фруктовый компотная смесь, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
-ОБЕД-			
12,5/200/ 1	Суп картофельный с вермишелью с курицей, зелень Курица, Лук репчатый, Масло растительное, Картофель, Морковь, Зелень, Макароны, Соль	ккал-132, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-18	
200	Плов из птицы с огурцом консервированным Курица, Масло растительное, Морковь, Крупа рисовая, Соль, Лук репчатый, Томатная паста, Огурцы соленые	ккал-301, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-38	
180	Компот из сухофруктов Сухофрукты, Сахар-песок	ккал-68, Белки-0, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
20	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-			
70	Суфле рыбное Рыба (минтай), Яйцо, Соль, Молоко, Масло сливочное, Мука, Масло растительное	ккал-101, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-5	
150	Картофельное пюре Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль	ккал-114, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-14	
200	Кисель из натурального сока Сок фруктовый, Сахар-песок, Крахмал картофельный	ккал-132, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-33	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
50	Печенье "К кофе" Печенье "К кофе"	ккал-250, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-38	

Итого за день: ккал-1756, Белки-55, Жиры-51, Углеводы-267

210

Калькулятор

Бригадир поваров