



## Меню дневного рациона 303 д/с на 15.05.2016 г.

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>-ЗАВТРАК-</u></b>			
30/10	<b>Бутерброд с маслом сливочным .</b> Хлеб пшеничный, Масло сливочное	ккал-136, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	
40	<b>Яйцо вареное</b> Яйцо	ккал-63, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-0	
150	<b>Пудинг из творога с яблоками.с сусом молочным</b> Творог, Яблоки, Сахар-песок, Яйцо, Масло сливочное, Сметана, Сухари панировочные, Молоко, Масло сливочное, Мука, Сахар-песок	ккал-263, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	
200	<b>Чай с сахаром</b> Чай, Сахар-песок	ккал-33, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
<b><u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u></b>			
100	<b>Напиток кисломолочный Ряженка</b> ряженка	ккал-51, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-4	
<b><u>-ОБЕД-</u></b>			
200/5/1	<b>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</b> Морковь, Картофель, Крупа перловая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль, Сметана, Зелень	ккал-107, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-16	
70	<b>Тефтели мясные , соус томатный</b> Крупа рисовая, Лук репчатый, Масло растительное, Мясо говядины, Мука, Соль, Морковь, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-127, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-9	
130	<b>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</b> Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-127, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-18	
180	<b>Напиток из шиповника</b> Плоды шиповника, Сахар-песок	ккал-79, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	
20	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной	ккал-42, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-7	
<b><u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u></b>			
50	<b>Кабачковая икра</b> Икра кабачковая	ккал-59, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4	
165	<b>Макароны отварные с сыром,с маслом сливочным.</b> Макароны, Соль, Масло сливочное, Сыр	ккал-237, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-35	
200	<b>Напиток фруктовый</b> компотная смесь, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
50	<b>Бутерброд с повидлом</b> Хлеб пшеничный, Повидло	ккал-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-28	
20	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный	ккал-60, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	

**Итого за день:** ккал-1681, Белки-56, Жиры-60, Углеводы-225

210

Калькулятор

Бригадир поваров