



Меню дневного рациона 303 д/с на 11.04.24

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд со сливочным маслом Батон, Масло сливочное	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200/5	Каша пшеничная молочная жидкая с м.сл. Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-213, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-29	
180/10	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-40, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-52, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-13	
<u>-ОБЕД-</u>			
15/200/1	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом Рыба (минтай), Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Масло растительное, Крупа пшено, Зелень	ккал-116, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-16	
70	Биточки рубленные куриные с томатным соусом Курица, Хлеб пшеничный, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок	ккал-120, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-7	
150	Рагу из овощей Морковь, Лук репчатый, Капуста б/к, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Масло растительное, Сахар-песок, Соль, Картофель, Соль	ккал-156, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-14	
180	Компот из кураги Курага, Сахар-песок	ккал-80, Белки-1, Жиры-0, Углеводы-19	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
30	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-67, Белки-2, Жиры-0, Углеводы-14	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка "Домашняя" Мука, Мука, Сахар-песок, Масло растительное, Соль, Дрожжи, Сахар-песок, Яйцо	ккал-207, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-30	
85	Сосиска отварная с томатным соусом. Сосиски, Масло сливочное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Сахар-песок, Соль	ккал-131, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-2	
135	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом Крупа гречневая, Масло сливочное, Соль	ккал-131, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-19	
200	Напиток из вишни Вишня, Сахар-песок	ккал-73, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-17	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	

Итого за день: ккал-1709, Белки-46, Жиры-58, Углеводы-249

179

Калькулятор

Бригадир поваров