

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Плов мясной (60/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-430, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-44	80-24
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	6-91
20	Сыр	Калорийность-68, Белки-6, Жиры-6	18-38
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-32, Жиры-30, Углеводы-86	108-00
Обед			
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-115, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	10-79
250/20	Суп Кудрявый <i>картофель, куры, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-19	29-89
100/50	Котлеты, биточки (особые) с соусом <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-296, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-11	87-92
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-53
200	Компот из яблок с <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-96, Углеводы-23	13-52
48/48	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-197, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-35
Итого за Обед		Калорийность-1076, Белки-41, Жиры-39, Углеводы-141	167-00
Итого за день		Калорийность-1761, Белки-73, Жиры-69, Углеводы-227	275-00



Калькулятор

Удех
Заведующая
производством