

Школа (Школа младшие)

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-387, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-43	58-35
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	20-09
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
10	Сыр	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-19
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-84	94-00
Обед			
80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	8-63
250	Суп Кудрявый <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	24-87
85/40	Котлета мясная с соусом томатным с овощами <i>свинина, хлеб пшен, мука, масло растит, масло сливоч, томат паста, мука, морковь, лук репч, сахар, соль</i>	Калорийность-279, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-17	69-03
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, м. сло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-44
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки*, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	19-21
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	12-82
Итого за Обед		Калорийность-992, Белки-39, Жиры-34, Углеводы-116	145-00
Итого за день		Калорийность-1612, Белки-65, Жиры-57, Углеводы-200	239-00



Калькулятор

Зав. производством