

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150/20	Макароны с сыром макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-29	27-46
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-93
200	Молоко заварное молоко, сахар, чай черный	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	26-49
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
95	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	15-75
Итого за Завтрак		Калорийность-591, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-94	94-00
Обед			
100	салат из морской капусты морская капуста с мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	15-50
250	Свекольник со сметаной свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	38-88
100/60	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, мука	Калорийность-258, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16	51-24
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	17-45
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
55/50	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-214, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-45	13-37
Итого за Обед		Калорийность-1 074, Белки-40, Жиры-32, Углеводы-140	145-00
Итого за день		Калорийность-1665, Белки-67, Жиры-48, Углеводы-234	239-00



Г.И. Айгоров
Калькулятор

Зав. производством
Чек