

день

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	23-13
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	22-73
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	26-49
50	Батон нарезной	Калорийность-118, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-42.
16	Сыр <i>сыр</i>	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	14-23
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-81	94-00
Обед			
80	Салат из помидоров с растительным маслом <i>помидоры, лук зеленый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-76, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-3	19-53
250	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, кури, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-84
70/70	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	57-80
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	12-59
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	12-82
90	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	14-92
Итого за Обед		Калорийность-1108, Белки-47, Жиры-44, Углеводы-143	145-00
Итого за день		Калорийность-1756, Белки-74, Жиры-70, Углеводы-224	239-00



Калькулятор

Заведующая производством