

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Макароны с сыром (150/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	36-94
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-93
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
108	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-32
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-98	108-00
Обед			
110	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-6	17-05
250/20	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-185, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-17	50-44
110/60	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-287, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-17	55-72
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-45
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимон свежий</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
Итого за Обед		Калорийность-1 171, Белки-48, Жиры-46, Углеводы-135	167-00
Итого за день		Калорийность-1809, Белки-75, Жиры-65, Углеводы-233	275-00



А.И.Иванова
Калькулятор

М.И.Иванова
Заведующая