

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Птица (филе) тушеная в соусе (60/40) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-212, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	64-37
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-43
200	Чай с молоком <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
Итого за Завтрак		Калорийность-561, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-74	94-00

Обед

90	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-11	13-15
250	Суп из овощей <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-112, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-9	13-44
240	Плов мясной (60/180) <i>свинина, крупа рисовая I, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-369, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	81-97
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
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-892, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-124 **145-00**

Итого за день Калорийность-1453, Белки-52, Жиры-41, Углеводы-198 **239-00**



С. И. Игнорова
Калькулятор

Шел
Заведующая