

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Плов мясной (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-372, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-40	69-64
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
17	Сыр	Калорийность-58, Белки-5, Жиры-5	15-52
Итого за Завтрак		Калорийность-608, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-80	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
200/12,5	Суп Кудрявый <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-15	21-57
90/30	Котлеты, биточки (особые) с соусом <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-255, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-9	77-31
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-44
200	Компот из яблок с <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-96, Углеводы-23	13-52
52/52	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-53
Итого за Обед		Калорийность-964, Белки-36, Жиры-33, Углеводы-132	145-00
Итого за день		Калорийность-1572, Белки-60, Жиры-54, Углеводы-212	239-00



Калькулятор

Заведующая
производством