

день

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	54-58
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-54
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
85	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	14-22
Итого за Завтрак		Калорийность-655, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-101	94-00
Обед			
80	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-110, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	20-31
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, куры, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	26-64
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	43-39
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	18-22
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-41	12-82
Итого за Обед		Калорийность-901, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-108	145-00
Итого за день		Калорийность-1556, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-209	239-00



Калькулятор

Зав. производством