

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Плов мясной 70/180 <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	65-36
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	20-09
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
18	Сыр	Калорийность-62, Белки-5, Жиры-5	16-18
Итого за Завтрак		Калорийность-699, Белки-31, Жиры-27, Углеводы-90	108-00
Обед			
120	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15	12-95.
250	Суп Кудрявый <i>картофель, кури, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-10	24-87
100/6 0	Котлета мясная с соусом томатным с овощами <i>свинина, хлеб пшен, мука, масло растит, масло сливоч, томат паста, мука, морковь, лук репч, сахар, соль</i>	Калорийность-322, Белки-19, Жиры-20, Углеводы-18	83-33
190	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-184, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-37	13-23
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки*, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	19-21
55/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-214, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-45	13-41
Итого за Обед		Калорийность-1 129, Белки-45, Жиры-40, Углеводы-159	167-00
Итого за день		Калорийность-1828, Белки-76, Жиры-67, Углеводы-249	275-00



Калькулятор

Кеч

Зав. производством

Укр