

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150/30	Макароны с сыром <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	26-49
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-27
Итого за Завтрак		Калорийность-649, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-100	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-4, Углеводы-7	17-05.
250	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	38-88
100/60	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-258, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16	51-24
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	17-45
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	21-00
Итого за Обед		Калорийность-1 195, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-176	167-00
Итого за день		Калорийность-1844, Белки-68, Жиры-52, Углеводы-276	275-00



С.И. Айгоров
Калькулятор

Зав. производством
Иск