

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 (50/50) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	55-17
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-44
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
10	Сыр	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	9-19
Итого за Завтрак		Калорийность-577, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-74	94-00
Обед			
80	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	11-69
250/12,5	Суп из овощей с мясом <i>капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-125, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	32-13
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	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
48/48	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-197, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-20
Итого за Обед		Калорийность-955, Белки-35, Жиры-33, Углеводы-130	145-00
Итого за день		Калорийность-1 532, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-204	239-00



А.И. Айгорова
Калькулятор

Шуф
Заведующая