

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая¹, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-59
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-29
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-52
60	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	10-13

Итого за Завтрак	Калорийность-713, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-102	94-00
------------------	--	-------

Обед

100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-6	15-50
250/12,5	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы <i>капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	23-26
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-39
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-50
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
54/54	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-221, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-95
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88

Итого за Обед	Калорийность-920, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-130	145-00
---------------	--	--------

Итого за день Калорийность-1 633, Белки-57, Жиры-57, 239-00
Углеводы-232

Углеводы-232
А. И. Макарова
Калькулятор

Заведующая

