

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	47-08
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-64
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	6-89
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	21-10
Итого за Завтрак		Калорийность-650, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-111	94-00
Обед			
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	19-13
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	34-26
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	59-81
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
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
Итого за Обед		Калорийность-910, Белки-41, Жиры-35, Углеводы-108	145-00
Итого за день		Калорийность-1560, Белки-62, Жиры-47, Углеводы-219	239-00



Калькулятор

Заведующая