

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100/60	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	48-29
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
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-25	6-52
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углево-ты-26	20-26

Итого за Завтрак Калорийность-639, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-107 **94-00**

Обед

70	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-1	22-32
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	29-66
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	61-65
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
48/48	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-197, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-39

Итого за Обед Калорийность-912, Белки-41, Жиры-36, Углеводы-105 **145-00**

Итого за день Калорийность-1551, Белки-62, Жиры-48, Углеводы-212 **239-00**



Иванова
Калькулятор

Иванова
Заведующая