

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Плов с курицей (70/180) <i>филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, рис, соль,</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	59-27
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
20/15	Сыр/масло сливочное <i>сыр</i>	Калорийность-180, Белки-9, Жиры-17	29-53
Итого за Завтрак		Калорийность-736, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-81	108-00

Обед

100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-12	14-61
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-165, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9	32-13
80/50	Котлета мясная с соусом томатным <i>свинина, говядина, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-270, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-10	71-32
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-31	12-50
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св. сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-222, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-47	12-82
Итого за Обед		Калорийность-1045, Белки-39, Жиры-33, Углеводы-131	167-00

Итого за день Калорийность-1781, Белки-69, Жиры-67,
Углеводы-212 **239-00**

Калькулятор

Заведующая

