

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

110	Птица (филе) тушеная в соусе (55/55) филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий	Калорийность-232, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-5	62-08
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Чай с молоком молоко, сахар, чай черный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	6-81
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-78
Итого за Завтрак		Калорийность-668, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-84	108-00

Обед

100	Салат из свеклы с сыром свекла, масло растительное, сыр	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-10	14-61
250/12,5	Суп из овощей с мясом капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	32-13
260	Плов мясной (60/200) свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	83-50
200	Кисель из свежих ягод смородина св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
51/51	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-14
Итого за Обед		Калорийность-975, Белки-34, Жиры-32, Углеводы-136	167-00

Итого за день Калорийность-1 643, Белки-63, Жиры-51, Углеводы-220 **275-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая
Заведующая