

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеница, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	27-20
70	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	24-80
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-29
15/15	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-163, Белки-4, Жиры-16	27-39
Итого за Завтрак		Калорийность-830, Белки-27, Жиры-40, Углеводы-88	108-00
Обед			
100	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-11, Углеводы-8	12-82
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-47
240	Голубцы ленивые (масса 70/180) <i>капуста белокочанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль</i>	Калорийность-313, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-12	100-37
200	Компот из яблок с <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
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-911, Белки-33, Жиры-37, Углеводы-104	167-00
Итого за день		Калорийность-1741, Белки-60, Жиры-77, Углеводы-192	275-00



Калькулятор

Заведующая