

Школа (Школа старшие)

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
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-57
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	6-71
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	13-78
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	18-57

Итого за Завтрак Калорийность-728, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-114 **108-00**

Обед

100	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-103, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-2	31-89
250	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-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	68-50
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
180	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-78, Углеводы-20	7-70
40/33	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-151, Белки-5, Углеводы-31	9-33

Итого за Обед Калорийность-981, Белки-45, Жиры-41, Углеводы-104 **167-00**

Итого за день Калорийность-1709, Белки-71, Жиры-58, Углеводы-218 **275-00**



Калькулятор

Заведующая