

Школа (Школа старшие)

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 филе минтая св. морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич. лук репча, масло растит., соль, масло сливочное, томатная	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	48-29
180	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-57
200	Чай с лимоном сахар, лимоны свежие, чай черный	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
56	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	7-19
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-78
100	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-58, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Завтрак		Калорийность-720, Белки-26, Жиры-17, Углеводы-113	108-00

Обед

90	Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурцы, масло растительное, соль	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-1	27-10
250	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
100	Птица запеченная голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	68-50
180	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
52/52	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-26
Итого за Обед		Калорийность-1041, Белки-46, Жиры-41, Углеводы-120	167-00

Итого за день

Калорийность-1761, Белки-72, Жиры-58,
Углеводы-233

275-00



А.И. Калькулятор
Калькулятор

У.И. Заведующая
Заведующая