

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

250	Плов с курицей (70/180) филе куриное, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, рис, соль,	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	59-27
200	Чай с молоком молоко, сахар, чай черный	Калорийность-86, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-17	12-83
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
20	Сыр сыр	Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5	15-53

Итого за Завтрак

Калорийность-624, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-74	94-00
---	-------

Обед

60	Салат из свеклы с сыром свекла, масло растительное, сыр	Калорийность-76, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-7	8-76
200/12,5	Суп из овощей с мясом капуста белокочанная, картофель, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-123, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-7	29-44
70/30	Котлета мясная с соусом томатным свинина, говядина, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль	Калорийность-193, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-7	60-77
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Кисель из свежих ягод смородина св, сахар, крахмал картофельный	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50/44	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-190, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-39	11-99

Итого за Обед

Калорийность-814, Белки-30 Жиры-23, Углеводы-111	145-00
---	--------

Итого за день

Калорийность-1438, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-185	239-00
---	--------



Калькулятор

Заведующая