

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	54-87
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-24	6-04
80	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-50

Итого за Завтрак Калорийность-643, Белки-28, Жиры-15, Углеводы-98 **94-00**

Обед

80	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	22-60
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-124, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-12	25-28
140	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-38
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-46
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	5-86
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14	5-80

Итого за Обед Калорийность-785, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-97 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 428, Белки-58, Жиры-43, Углеводы-195 **239-00**



С. Яковлева
Калькулятор

Жу
Заведующая