

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

90/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-124, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-7	42-74
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	6-28
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Завтрак		Калорийность-652, Белки-23, Жиры-15, Углеводы-105	94-00

Обед

60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-1	19-17
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	34-25
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	61-65
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	5-45
43	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-15	5-50
Итого за Обед		Калорийность-881, Белки-43, Жиры-35, Углеводы-102	145-00

Итого за день Калорийность-1533, Белки-66, Жиры-50, Углеводы-207 **239-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая
Заведующая