

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
260	Плов мясной (60/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-416, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-46	83-34
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
Итого за Завтрак		Калорийность-595, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-86	94-00
Обед			
100	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-116, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-13	10-97
250	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-165, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-19	16-49
90/50	Котлеты, биточки (особые) с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-243, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-9	79-71
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	6-91
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	6-98
Итого за Обед		Калорийность-993, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-141	145-00
Итого за день		Калорийность-1588, Белки-57, Жиры-52, Углеводы-227	239-00



А.И. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая
Заведующая