

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	46-82
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-263, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	17-57
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
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	13-76
114	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-112, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-25	19-19
Итого за Завтрак		Калорийность-739, Белки-25, Жиры-13, Углеводы-109	108-00

Обед

85	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-88, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-1	27-16
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-23	68-50
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-56
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-18	6-64
Итого за Обед		Калорийность-1033, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-118	167-00

Итого за день Калорийность-1772, Белки-74, Жиры-54,
Углеводы-227 **275-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством