

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50) <i>филе куринное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-156, Белки-16, Жиры-6, Углеводы-4	64-12
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-44	18-36
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	6-88
85	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	14-35
Итого за Завтрак		Калорийность-732, Белки-32, Жиры-16, Углеводы-110	108-00
Обед			
100	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-133, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	28-25
250/20	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	36-70
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	43-61
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	22-15
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	6-29
49	Хлеб ржаной	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-38
Итого за Обед		Калорийность-838, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-110	167-00
Итого за день		Калорийность-1 570, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-220	275-00



Л. И. Игнорова
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая производством