

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	ЭН. ЦЕН. (ккал), белки (г), углеводы (г), ВИТАМИНЫ (МГ), МИКРОЭЛЕМЕНТЫ (МГ)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Птица (филе) тушеная в соусе (60/50) <i>филе куриное, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, сметана 15%, соль, мука, чеснок свежий</i>	Калорийность-218, Белки-13, Жиры-13, Углеводы-3	65-51
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Чай с лимоном <i>лимон свежий, сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
20	Сыр	Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5	18-35
Итого за Завтрак		Калорийность-638, Белки-29, Жиры-19, Углеводы-78	108-00
Обед			
100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-11	14-61
250/12,5	Суп из овощей с мясом <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-145, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	30-82
250	Плов мясной (60/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	82-95
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1013, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-125	167-00
Итого за день		Калорийность-1 651, Белки-62, Жиры-57, Углеводы-203	275-00



Калькулятор

Заведующая производством