

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микрэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Котлеты рыбные любительские филе минтая сб., морковь, яйцо, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-106, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-6	41-00
50	Соус томатный с овощами масло сливочное, томатная паста, мука, морковь, лук репчатый, сахар, соль	Калорийность-656, Белки-11, Жиры-37, Углеводы-69	6-03
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	14-64
200	Чай с лимоном сахар, лимоны свежие, чай черный	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
122	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-117, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-27	20-69
Итого за Завтрак		Калорийность-1 304, Белки-32, Жиры-49, Углеводы-183	94-00
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурцы, масло растительное, соль	Калорийность-121, Белки-1, Жиры-12, Углеводы-2	19-17
200	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавление масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва25 гр)	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	30-29
90	Птица запеченная голень куричная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-160, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-7	61-65
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	10-42
200	Компот из свежих яблок яблоки, сахар	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-26
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-65
Итого за Обед		Калорийность-944, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-132	145-00
Итого за день		Калорийность-2 248, Белки-69, Жиры-78, Углеводы-315	239-00



Калькулятор

Заведующая производством