

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
70	Котлеты, биточки, шницели <i>говядина, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-140, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-6	51-50
30	Соус томатный с овощами <i>масло сливочное, томатная паста, мука, морковь, лук репчатый, сахар, соль</i>	Калорийность-394, Белки-6, Жиры-22, Углеводы-42	3-62
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	15-30
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	7-35
70	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-68, Углеводы-16	11-94
Итого за Завтрак		Калорийность-1 085, Белки-31, Жиры-39, Углеводы-148	94-00
Обед			
70	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-3	19-77
200/10	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	22-86
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	43-71
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	19-58
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	23-62
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-58
52	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-88
Итого за Обед		Калорийность-910, Белки-29, Жиры-30, Углеводы-115	145-00
Итого за день		Калорийность-1 995, Белки-60, Жиры-69, Углеводы-263	239-00



Заведующая производством
Калькулятор

Заведующая производством