

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
125	Птица (голень) тушеная в соусе (100/25) <i>голень куриная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-9	71-94
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
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
Итого за Завтрак		Калорийность-502, Белки-23, Жиры-11, Углеводы-78	94-00
Обед			
80	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-10, Углеводы-9	11-69
200/10	Суп из овощей с мясом <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-102, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-7	25-21
200	Плов мясной (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	70-21
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-67
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-46
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-76
Итого за Обед		Калорийность-868, Белки-28, Жиры-32, Углеводы-121	145-00
Итого за день		Калорийность-1 370, Белки-51, Жиры-43, Углеводы-199	239-00



Л. Калькулятор
Калькулятор

Шел
Заведующая производством