

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/30) говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-57
150	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
55	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-54, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-12	9-31

Итого за Завтрак Калорийность-706, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-100 **94-00**

Обед

80	салат из морской капусты морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	12-48
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	32-37
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-71
150	Картофельное пюре картофель, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	19-58
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
91	Яблоко печеное яблоки, сахар	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	15-36

Итого за Обед Калорийность-895, Белки-35, Жиры-34, Углеводы-122 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 601, Белки-59, Жиры-58, Углеводы-222 **239-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством