

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Каша молочная пшено <small>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</small>	Калорийность-244, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-41	21-39
65	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-79
200	Молоко заварное <small>молоко, сахар, чай черный</small>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-95
47	Батон нарезной	Калорийность-123, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	9-10
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	10-77
Итого за Завтрак		Калорийность-651, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-92	94-00
Обед			
60	Салат из свежих помидор <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	28-37
200/10	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом <small>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-112, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-14	25-36
50/50	Гуляш <small>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</small>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	50-94
150	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-65
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-4, Углеводы-22	6-36
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-924, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-121	145-00
Итого за день		Калорийность-1 575, Белки-61, Жиры-62, Углеводы-213	239-00



Калькулятор

Заведующая производством