

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-149, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	51-42
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-31
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	6-45
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
36	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-35, Углеводы-8	13-47

Итого за Завтрак Калорийность-616, Белки-27, Жиры-14, Углеводы-89 **94-00**

Обед

60	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-3	25-29
200	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-128, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-12	17-81
100	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (60/40) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-132, Белки-9, Жиры-5, Углеводы-5	41-57
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	34-67
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
44	Хлеб ржаной	Калорийность-77, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-64

Итого за Обед Калорийность-763, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-100 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 379, Белки-51, Жиры-36, Углеводы-189 **239-00**



Калькулятор

Заведующая производством