

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) (70/50) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	67-66
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-31
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-23
Итого за Завтрак		Калорийность-664, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-91	94-00
Обед			
80	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	13-60
250	Щи из свежей капусты с картофелем <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9	15-59
145	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (75/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-158, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	54-47
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	34-67
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-102	145-00
Итого за день		Калорийность-1432, Белки-53, Жиры-52, Углеводы-193	239-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством