

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

140	Птица (голень) тушеная в соусе (100/40) <i>голень куриная, морковь, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, мука</i>	Калорийность-189, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-10	74-87
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	12-50
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-115, Белки-4, Углеводы-25	7-17
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-27, Жиры-15, Углеводы-85	108-00

Обед

85	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-10	12-42
250/12,5	Суп из овощей с мясом <i>картофель, капуста белокочанная, говядина, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-128, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	31-52
250	Плов мясной (60/190) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-428, Белки-18, Жиры-18, Углеводы-49	85-04
200	Кисель из свежих ягод <i>смородина св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	22-67
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-53
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-82
Итого за Обед		Калорийность-980, Белки-32, Жиры-38, Углеводы-135	167-00

Итого за день Калорийность-1 553, Белки-59, Жиры-53, Углеводы-220 **275-00**



С.И. Айдарова
Калькулятор

Шел
Заведующая производством