

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-269, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-33	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-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-10
10	Сыр	Калорийность-36, Белки-2, Жиры-3	10-77
Итого за Завтрак		Калорийность-686, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-86	94-00
Обед			
60	Салат из свежих помидоров <small>помидоры, масло растительное</small>	Калорийность-93, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-2	28-37
200/10	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <small>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	25-36
50/50	Гуляш <small>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</small>	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-4	50-94
150	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	14-65
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-36
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-65
Итого за Обед		Калорийность-962, Белки-37, Жиры-29, Углеводы-137	145-00
Итого за день		Калорийность-1 648, Белки-61, Жиры-57, Углеводы-223	239-00



Калькулятор

Заведующая производством