

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

250	Плов мясной (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-60	64-88
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
18	Сыр	Калорийность-61, Белки-5, Жиры-5	18-97
Итого за Завтрак		Калорийность-679, Белки-25, Жиры-21, Углеводы-100	94-00

Обед

80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-12	12-60
200	Суп Кудрявый <i>картофель, лук репчатый, сметана, морковь, масло сливочное, яйцо, соль</i>	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-15	25-32
70/30	Котлеты, биточки (особые) с соусом <i>говядина, свинина, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-199, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-6	63-20
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	11-39
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	7-23
49	Хлеб ржаной	Калорийность-85, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-53
Итого за Обед		Калорийность-858, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-127	145-00
Итого за день		Калорийность-1535, Белки-62, Жиры-47, Углеводы-227	239-00



Калькулятор

Заведующая производством