

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

90/30	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль,масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	45-76
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-65
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
62	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-61, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-14	23-44
Итого за Завтрак		Калорийность-592, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-98	94-00

Обед

90	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-104, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-11	14-17
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавление масла, моркови, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 20гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	37-02
80/50	Котлеты,биточки,шницели припущенные (филе кур) с соусом томатным с <i>филе кур, хлеб пш, мука, масло растит, соль, масло сл, томат паста, морковь, лук реп, сахар</i>	Калорийность-224, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-12	49-13
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
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-27	7-91
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-907, Белки-35, Жиры-27, Углеводы-132	145-00
Итого за день		Калорийность-1499, Белки-56, Жиры-39, Углеводы-230	239-00



С.И. Калькулятор
Калькулятор

У.И. К.
Заведующая производством