

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Суп молочный с крупной гречневой <i>молоко, крупа гречневая, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-236, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-43	29-25
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
65	Бутер чиз <i>булочка сдобная, сыр</i>	Калорийность-170, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-33	39-38
60	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	22-57
Итого за Завтрак		Калорийность-525, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-104	94-00
<u>Обед</u>			
70	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	10-88
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	25-50
100	Котлета по-хлыновски <i>свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука, соль, яйцо</i>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-21, Углеводы-8	57-77
150	Рагу из овощей <i>картофель, соус томатный дп, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-154, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-13	24-83
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржяной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-00
Итого за Обед		Калорийность-829, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-110	145-00
Итого за день		Калорийность-1 354, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-214	239-00



Калькулятор

Заведующая производством