

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	51-16
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-20
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-54, Белки-4, Жиры-4	16-19
72	Яблоко печеное (фрукт) <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	27-16

Итого за Завтрак Калорийность-701, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-93 **130-00**

Обед

60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-2	29-74
200	Щи из свежей капусты вегетарианские <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-7	14-35
95	Фишбол с соусом(75/20) <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-122, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	56-87
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	37-24
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Углеводы-22	17-73
62	Хлеб пшеничный	Калорийность-146, Белки-5, Углеводы-31	9-07

Итого за Обед Калорийность-703, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-90 **165-00**

Итого за день Калорийность-1404, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-183 **295-00**

Директор школы



Калькулятор

Заведующая производством