

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Биточки по-белорусски <i>свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо, говядина</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	59-93
180	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-313, Белки-4, Жиры-16, Углеводы-38	27-65
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	20-99
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
104	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-102, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	39-08
Итого за Завтрак		Калорийность-886, Белки-27, Жиры-36, Углеводы-104	155-00
Обед			
80	Огуры консервированные без уксуса	Калорийность-10, Белки-1, Углеводы-1	22-17
250/20	Суп из овощей с мясом курицы <i>картофель, капуста белокочанная, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, зеленый горошек, масло растительное, соль</i>	Калорийность-151, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-10	35-48
100/50	Тефтели из печени и рисом <i>печень говяжья, лук реп, яйцо, крупа рисовая, масло раст, соль, масло слив, томат паста, мука, морковь, лук</i>	Калорийность-258, Белки-21, Жиры-15, Углеводы-5	49-93
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-19	44-69
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-877, Белки-40, Жиры-33, Углеводы-100	185-00
Итого за день		Калорийность-1763, Белки-67, Жиры-69, Углеводы-204	340-00



Калькулятор

Заведующая производством