

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

80	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло сливочное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-188, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-19	64-23
15	Повидло	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-8	4-56
200	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-279, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	26-81
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	2-80
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-703, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-104	108-00

Обед

100	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-105, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-8	16-83
250	Борщ сибирский <i>свекла, картофель, фасоль консервированная, сметана, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, сахар, чеснок</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-14	30-53
110	Птица запеченная <i>голень (бедро) куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-340, Белки-24, Жиры-29	68-20
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35	20-87
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный, смородина св</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
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-1027, Белки-47, Жиры-53, Углеводы-122	167-00
Итого за день		Калорийность-1 730, Белки-73, Жиры-79, Углеводы-226	275-00



Калькулятор

Заведующая производством