

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

110	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	59-57
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	29-04
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
65	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	51-32
10	Сыр	Калорийность-54, Белки-3, Жиры-3	11-13
Итого за Завтрак		Калорийность-828, Белки-26, Жиры-46, Углеводы-86	155-00

Обед

100	Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла, огурцы консервированные, масло растительное</i>	Калорийность-124, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-7	16-09
250	Щи вегетарианские со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	17-94
130	Фишбол с соусом (100/30) <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	76-55
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-199, Белки-5, Жиры-11, Углеводы-23	44-69
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-81
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-112	185-00

Итого за день Калорийность-1682, Белки-56, Жиры-74, Углеводы-198 **340-00**



С. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. С.
Заведующая производством