

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

250	Плов мясной (200/50) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	69-27
50	Огурец свежие в нарезку	Калорийность-32, Белки-1, Углеводы-1	23-12
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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35

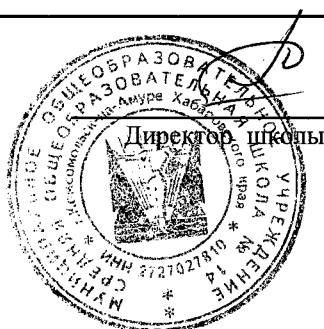
Итого за Завтрак Калорийность-841, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-95 **155-00**

Обед

80	Салат из свежей капусты с кукурузой <i>капуста белокочанная, кукуруза консервированная, морковь, масло растительное, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	13-60
250/20	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-179, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-18	37-57
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	58-33
180	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-199, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-19	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	7-59
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65

Итого за Обед Калорийность-877, Белки-35, Жиры-32, Углеводы-113 **185-00**

Итого за день Калорийность-1718, Белки-61, Жиры-61, Углеводы-208 **340-00**



Л. С. Сидорова
Калькулятор

Учен
Заведующая производством