

Школа (Школа старице)

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

Завтрак

65	Огурец свежий нарезка <i>Огурец свежий</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-1	28-19
121	Гёфтели из говядины с рисом (Ежики) <i>говядинна, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	89-89
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-44	26-77
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35

Итого за Завтрак

Калорийность-826, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-123 **155-00**

Обед

65	Овощи натуральные соленые <i>огурцы консервированные</i>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	28-47
11	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	50-68
250	Жаркое по-домашнему (свинина) (40/210) <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, петрушка</i>	Калорийность-440, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-61	79-36
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-47

Итого за Обед

Калорийность-911, Белки-42, Жиры-32,
Углеводы-143 **185-00**

Итого за день

Калорийность-1 737, Белки-67, Жиры-57, Углеводы-266 **340-00**

Калькулятор

Заведующая производством

