

Школа (Школа младшие)

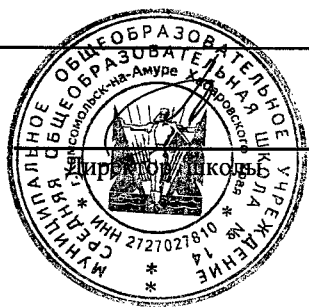
Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

Завтрак

58	Огурец свежий	Калорийность-8, Углеводы-1	26-19
100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) 70/30	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	71-35
<i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
<i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-80
<i>сахар, чай черный</i>			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак			130-00
			Калорийность-660, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-89

Обед

60	Овощи натуральные соленые	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	26-25
<i>огурцы консервированные</i>			
200	Суп с рыбными консервами	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	44-67
<i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>			
200	Жаркое по-домашнему (свинина) (40/160)	Калорийность-352, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	69-84
<i>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, петрушка</i>			
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	11-67
<i>сухофрукты, сахар</i>			
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
35	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-22
Итого за Обед			165-00
			Калорийность-776, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-129
Итого за день			295-00
			Калорийность-1436, Белки-57, Жиры-49, Углеводы-218



Калькулятор

Заведующая производством