

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

250	Плов мясной (50/200) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-387, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-43	86-86
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	3-94
60	Бутер чиз <i>булочка сдобная, сыр</i>	Калорийность-207, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-20
Итого за Завтрак		Калорийность-657, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-84	130-00

Обед

80	Икра свекольная <i>свекла, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, лимонная кислота</i>	Калорийность-92, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-10	12-44
250/12,5	Суп из овощей с курицей <i>капуста белокочанная, картофель, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-126, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-9	33-56
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (70/70) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	51-04
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	37-24
200	Кисель из свежих ягод <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-50
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-793, Белки-30, Жиры-29, Углеводы-107	165-00

Итого за день Калорийность-1 450, Белки-51, Жиры-54, Углеводы-191 **295-00**



Григорьева
Калькулятор

Усв
Заведующая производством