

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
150	Макароны с сыром (150/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-11, Жиры-9, Углеводы-31	60-77
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-95
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
110	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-108, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24	40-83
Итого за Завтрак		Калорийность-639, Белки-27, Жиры-19, Углеводы-98	155-00
Обед			
90	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-81, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	15-22
110	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	38-85
110	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-354, Белки-24, Жиры-29	69-16
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	29-04
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	17-73
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1121, Белки-45, Жиры-47, Углеводы-127	185-00
Итого за день		Калорийность-1 760, Белки-72, Жиры-66, Углеводы-225	340-00



С. С. Серова
Калькулятор

У. К. К.
Заведующая производством