

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
170	Макароны с сыром (150/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-217, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-29	45-10
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
100	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-95
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-83, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19	31-50
Итого за Завтрак		Калорийность-584, Белки-27, Жиры-21, Углеводы-91	130-00
Обед			
70	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-5	11-78
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-124, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-12	33-75
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	62-87
100	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-20
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
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-32
Итого за Обед		Калорийность-1003, Белки-41, Жиры-41, Углеводы-115	165-00
Итого за день		Калорийность-1 587, Белки-68, Жиры-62, Углеводы-206	295-00
		<i>Калькулятор</i>	<i>Заведующая производством</i>

