

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

60	Огурец свежий нарезка <i>Огурец свежий</i>	Калорийность-26, Белки-1, Углеводы-1	26-19
100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) 70/30 <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	71-35
100	Кама гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-31
100	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-721, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-103 **130-00**

Обед

60	Овощи натуральные соленые <i>огурцы консервированные</i>	Калорийность-9, Белки-1, Углеводы-1	26-25
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</i>	Калорийность-140, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	44-67
100	Жаркое по-домашнему (свинина) (40/160) <i>картофель, свинина, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, петрушка</i>	Калорийность-352, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	69-84
100	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
35	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-22

Итого за Обед

Калорийность-776, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-129 **165-00**

Итого за день

Калорийность-1 497, Белки-58, Жиры-50, Углеводы-232 **295-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством