

Школа (Школа младшие)

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак		
100 Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (50/50) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-192, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	50-54
150 Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	24-20
200 Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	3-94
100 Батер бат <i>булочка содовая, масло сливочное</i>	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-13, Углеводы-26	51-32
Итого за Завтрак		Калорийность-701, Белки-19, Жиры-30, Углеводы-78 130-00
Обед		
100 Салат из свеклы с солеными огурцами <i>свекла, огурцы консервированные, масло растительное</i>	Калорийность-74, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	11-23
250 Щи вегетарианские со сметаной <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, сметана, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-114, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-9	17-94
120 Фишбол с соусом (90/30) <i>филе минтай св. хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-122, Белки-13, Жиры-2, Углеводы-9	69-54
100 Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-166, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	37-24
100 Мисель из свежих ягод <i>муфтаки св. сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	15-57
100 Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
100 Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-13
Итого за Обед		Калорийность-751, Белки-27, Жиры-22, Углеводы-102 165-00
Итого за день		Калорийность-1452 Белки-46, Жиры-52, Углеводы-180 295-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством