

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
120	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (60/60) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-224, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-4	57-90
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	22-33
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
160	Фрукт свежий (блесне)	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10	64-06
Итого за Завтрак		Калорийность-701, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-91	155-00
<u>Обед</u>			
60	Помидор свежий в нарезку <i>помидоры</i>	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-1	38-80
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	46-11
200	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокочанная, свинина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-13	74-05
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-05
Итого за Обед		Калорийность-730, Белки-31, Жиры-25, Углеводы-95	185-00
Итого за день		Калорийность-1 431, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-186	340-00



С. Сидорова
Калькулятор

Улья
Заведующая производством