

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	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 (60/40) филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль	Калорийность-126, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	53-33
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	20-86
200	Чай с шиповником сахар, шиповник сушеный, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-16	4-49
65	Батер бат булочка содовая, масло сливочное	Калорийность-243, Белки-4, Жиры-14, Углеводы-26	51-32
Итого за Завтрак		Калорийность-678, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-87	130-00
Обед			
30	Овощи натуральные помидор свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	19-22
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	34-50
100	Фишбол с соусом (70/30) филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль	Калорийность-134, Белки-14, Жиры-2, Углеводы-10	63-97
150	Макаронные изделия отварные макаронные изделия, масло сливочное, соль	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	21-24
200	Компот из кураги курага сушеная, сахар	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-07
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-714, Белки-29, Жиры-8, Углеводы-127	165-00
Итого за день		Калорийность-1392, Белки-51, Жиры-35, Углеводы-214	295-00

Директор школы

Калькулятор

Заведующая производством