

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
230	Каша молочная кукурузная жидкая <i>кукурузная крупа, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-276, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-43	34-12
110	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-179, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-3	57-61
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-67
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-730, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-97	130-00
Обед			
80	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-90, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-8	17-42
200/12,5	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом курицы <i>капуста белокочанная, картофель, морковь, мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-105, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-8	34-29
110	Мясо тушеное с овощами (60/50) <i>свинина, томатное пюре, масло растительное, морковь, лук репчатый, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-2	67-26
150	Макаронные изделия отварные (спагетти) <i>спагетти, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-194, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-29	18-72
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-07
43	Хлеб пшеничный	Калорийность-101, Белки-3, Углеводы-22	6-36
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	6-88
Итого за Обед		Калорийность-918, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-116	165-00
Итого за день		Калорийность-1648, Белки-57, Жиры-60, Углеводы-213	295-00



Интуитатор

руководящая производством