

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Биточки по-белорусски <i>свинина, молоко, лук репчатый, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-2	60-14
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	22-91
200	Чай с медом <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	14-21
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
102	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-74, Углеводы-18	50-39
Итого за Завтрак		Калорийность-775, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-102	155-00
Обед			
80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-86, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-5	17-56
250/12,5	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), мясо курицы (без кости), лук репчатый, масло растительное</i>	Калорийность-144, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	25-39
100	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами (50/50) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	68-04
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	49-47
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	10-64
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-113, Белки-4, Углеводы-24	7-02
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-88
Итого за Обед		Калорийность-882, Белки-41, Жиры-33, Углеводы-113	185-00
Итого за день		Калорийность-1 657, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-215	340-00



А. С. Сидорова
Калькулятор

М. С. Сидорова
Заведующая производством