

МУП КШП 2

Школа № 14
6 день 19.05.2025

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
170	Каша пшениная молочная жидкая крупа пшениная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-241 Белки-7, Жиры-9, Углеводы-30	26-37
120	Фриттата с ветчиной и сыром яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное	Калорийность-163, Белки-13, Жиры-11, Углеводы-2	93-56
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	3-36
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-3, Углеводы-20	6-71
Итого за Завтрак		Калорийность-573, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-67	130-00
Обед			
30	Овощи натуральные огурец свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	19-74
200/12,5	Свекольник свекла, картофель, мясо курицы (без кости), лук репчатый, морковь, масло растительное, томатная паста, сахар, соль	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-17	37-88
40/50	Гуляш из говядины говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль	Калорийность-222, Белки-15, Жиры-16, Углеводы-3	70-50
150	Каша гречневая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-67
200	Компот из сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	10-64
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-00
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	4-57
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-35, Жиры-29, Углеводы-115	165-00
Итого за день		Калорийность-1452, Белки-58, Жиры-49, Углеводы-182	295-00
		<i>Калькулятор</i>	<i>Заведующая производством</i>

