

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
125	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью (70/55) <i>филе куриное, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль</i>	Калорийность-240, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-5	63-96
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	22-91
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	4-49
75	Батер бат + сыр <i>булочка сдобная, масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-318, Белки-4, Жиры-19, Углеводы-26	63-64
Итого за Завтрак		Калорийность-813, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-95	155-00
Обед			
42	Овощи натуральные помидор свежий	Калорийность-15, Белки-1, Углеводы-3	26-89
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	34-50
110	Фишбол с соусом (80/30) <i>филе минтая св, хлеб пшени, лук реп, масло раст, мука, яйцо, масло сл, том паста, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-153, Белки-16, Жиры-2, Углеводы-11	72-06
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-209, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-42	23-37
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	14-07
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-24	6-93
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-18
Итого за Обед		Калорийность-801, Белки-35, Жиры-13, Углеводы-142	185-00
Итого за день		Калорийность-1614, Белки-59, Жиры-48, Углеводы-237	340-00



Каликулярова
Калькулятор

Миха
Заведующая производством