

МУП КШП 2

5

день

05.09.2025

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-269, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-39	45-61
170	Фритатта <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-277, Белки-23, Жиры-19, Углеводы-3	97-47
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-08
Итого за Завтрак		Калорийность-739, Белки-35, Жиры-28, Углеводы-86	155-00
<u>Обед</u>			
40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-9, Углеводы-3	25-54
250	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-142, Белки-5 Жиры-6, Углеводы-15	31-99
90	Оладьи из печени по-кунцевски <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	52-66
150	Сложный гарнир <i>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</i>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	45-69
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-81, Углеводы-20	14-12
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-32, Жиры-27, Углеводы-107	185-00
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-67, Жиры-55, Углеводы-193	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством