

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	31-29
70	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-214, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-14	44-78
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
106	Фрукт свежий	Калорийность-63, Углеводы-15	46-55
Итого за Завтрак		Калорийность-564, Белки-14, Жиры-25, Углеводы-69	130-00
<u>Обед</u>			
35	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-4	21-81
200	Суп картофельный с крупой (гречневая) с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10гр (без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	25-56
100	Чахохбили из кур <i>филе куриное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	18-08
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
35	Хлеб ржаной	Калорийность-61, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12	5-45
Итого за Обед		Калорийность-741, Белки-26, Жиры-16, Углеводы-131	165-00
Итого за день		Калорийность-1305, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-200	295-00



Калькулятор

Заведующая производством