

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Тефтели из свинины с рисом (Ежики) (70/30) <i>свинина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	45-88
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	19-54
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	25-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-76, Углеводы-18	56-79
Итого за Завтрак		Калорийность-798, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-114	155-00
Обед			
100	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженая, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-5	15-09
250	Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <i>картофель, консервы рыбные (25 гр.) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	61-18
60/50	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-317, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-4	61-90
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	21-75
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
2/30	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	8-82
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-11
Итого за Обед		Калорийность-1 167, Белки-50, Жиры-47, Углеводы-139	185-00
Итого за день		Калорийность-1 965, Белки-78, Жиры-75, Углеводы-253	340-00



Л. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством