

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--	----------------------

150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	18-08
120	Соус Болоньезе <i>говядина, свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука</i>	Калорийность-227, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-2	86-19
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	14-54
Итого за Завтрак		Калорийность-587, Белки-28, Жиры-21, Углеводы-72	130-00

60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	28-04
200	Суп картофельный с крупой (рисовой) <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-110, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-13	26-28
200	Мясо духовое (50/150) <i>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-378, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-18	87-41
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-77
	Итого за Обед	Калорийность-808, Белки-36, Жиры-32, Углеводы-100	165-00
	Итого за день	Калорийность-1395, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-172	295-00

Калькулятор

Заведующая производством