

Школа (Школа младшие)

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
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	16-29
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
74	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-46, Углеводы-11	35-04
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-100	130-00
Обед			
60	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, масло растительное, лук репчатый, морковь, соль</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-3	9-05
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	62-24
50/50	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	52-59
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	18-12
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-77
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-08
Итого за Обед		Калорийность-1 038, Белки-44, Жиры-40, Углеводы-123	165-00
Итого за день		Калорийность-1 755, Белки-70, Жиры-66, Углеводы-223	295-00



Л. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством