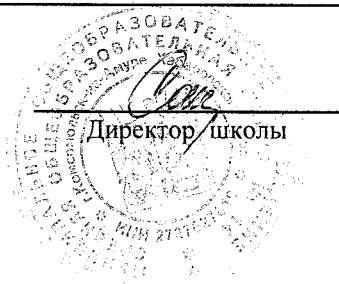


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-309, Белки-22, Жиры-26	58-00
180	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	19-05
200	Чай с сахаром <i>чай черный, сахар</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
143	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-89, Углеводы-21	67-67
Итого за Завтрак		Калорийность-821, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-102	155-00
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-148, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-7	24-30
250	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы без костей 10 гр, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-141, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11	29-84
90/30	Котлеты домашние с соусом томатным <i>свинина, лук реп, говядина, хлеб пш, яйцо, масло растит, соль, масло сл, томатная паста, лук, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	74-61
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	19-54
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-33
Итого за Обед		Калорийность-1133, Белки-37, Жиры-49, Углеводы-140	185-00
Итого за день		Калорийность-1954, Белки-68, Жиры-82, Углеводы-242	349-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством