

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	21-69
120	Соус Болоньезе <i>говядинка, 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
10/14	Масло сливочное, сыр	Калорийность-139, Белки-4, Жиры-12	35-93
Итого за Завтрак		Калорийность-721, Белки-30, Жиры-30, Углеводы-78	155-00

Обед

65	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-2	40-50
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) с мясом курицы <i>картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-138, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-16	31-30
250	Мясо духовое (50/200) <i>свинина, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, мука</i>	Калорийность-416, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-20	88-42
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
54	Хлеб ржаной	Калорийность-94, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	8-28
Итого за Обед		Калорийность-894, Белки-38, Жиры-34, Углеводы-108	185-00
Итого за день		Калорийность-1615, Белки-68, Жиры-64, Углеводы-186	340-00



С. И. Калькулятор
Калькулятор

С. И. Заведующая производством
Заведующая производством