

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	24-92
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	62-47
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	39-68
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-647, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-85	130-00
Обед			
60	Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	33-38
200	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	24-31
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Капуста тушенная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, мука, сахар</i>	Калорийность-95, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-6	33-21
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	9-15
47	Хлеб пшеничный	Калорийность-111, Белки-4, Углеводы-24	6-95
Итого за Обед		Калорийность-803, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-67	165-00
Итого за день		Калорийность-1 450, Белки-57, Жиры-68, Углеводы-152	295-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством