

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
220	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-236, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-34	40-06
140	Фритатта с ветчиной и сыром <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-228, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-3	104-32
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-109, Белки-4, Углеводы-23	6-78
Итого за Завтрак		Калорийность-636, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-76	155-00
Обед			
35	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Углеводы-4	22-23
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <small>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, консервы 15 гр. масло растительное, соль, петрушка</small>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	46-59
90	Оладьи из печени по- кунецки <small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-200, Белки-16, Жиры-11, Углеводы-11	52-66
160	Сложный гарнир <small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>	Калорийность-124, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-12	45-37
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	4-59
Итого за Обед		Калорийность-769, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-108	185-00
Итого за день		Калорийность-1 405, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-184	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством