

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
110	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	74-96
30	Повидло	Калорийность-80, Углеводы-20	18-00
210	Суп молочный с вермишелью <i>молоко сухое, вермишель, масло сливочное, сахар</i>	Калорийность-146, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-19	22-31
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
Итого за Завтрак		Калорийность-620, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-97	130-00
Обед			
40	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-10, Углеводы-2	24-92
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр(без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	19-91
90/30	Фишбол с соусом томатным с овощами <i>филе минтая св, хлеб пш, масло растит, мука, масло сл, яйцо, томатная паста, морковь, лук реп, сахар, соль</i>	Калорийность-176, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-15	58-71
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	42-51
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	5-21
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	4-59
Итого за Обед		Калорийность-795, Белки-37, Жиры-25 Углеводы-122	165-00
Итого за день		Калорийность-1415, Белки-59, Жиры-41, Углеводы-219	295-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством