

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	28-48
70	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23	41-66
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
120	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	52-48
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-78	130-00
<u>Обед</u>			
35	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-12, Белки-1, Углеводы-1	21-80
200	Суп картофельный с крупой (гречневая) с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10г(без кости), крупа гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-136, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-22	26-57
100	Чахохбили из кур <i>филе куринное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-16
Итого за Обед		Калорийность-709, Белки-25, Жиры-16, Углеводы-124	165-00
Итого за день		Калорийность-1291, Белки-39, Жиры-50, Углеводы-252	295-00



Калькулятор

Заведующая производством