

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
50	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-7, Углеводы-1	31-20
250	Плов мясной (свинина) (70/180) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	83-63
60	Батер бат <i>булочка сдобная, масло сливочное</i>	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
Итого за Завтрак		Калорийность-713, Белки-23, Жиры-28, Углеводы-91	155-00
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
250	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, мясо курицы (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	42-42
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-00
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-63, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	34-70
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	7-35
Итого за Обед		Калорийность-816, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-73	185-00
Итого за день		Калорийность-1 529, Белки-58, Жиры-71, Углеводы-164	340-00



С.И. Калькулятор
Калькулятор

З.И. Заведующая производством
Заведующая производством