

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) <small>лук репчатый, свинина, говядина, масло растительное, мука, крупа рисовая, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</small>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	53-93
180	Каша гречневая <small>крупа гречневая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-49
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <small>молоко, сахар, кофейный напиток</small>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	25-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
145	Фрукт свежий (мангостин)	Калорийность-63, Углеводы-15	50-79
Итого за Завтрак		Калорийность-785, Белки-28, Жиры-28, Углеводы-111	155-00
Обед			
90	Салат из морской капусты <small>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small>	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	15-87
250	Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла (консервы 25 гр), морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</small>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	63-61
60/50	Гуляш из свинины <small>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</small>	Калорийность-284, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-4	61-90
180	Рис отварной <small>крупа рисовая, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-295, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-49	19-70
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-42
Итого за Обед		Калорийность-1176, Белки-49, Жиры-42, Углеводы-146	185-00
Итого за день		Калорийность-1961, Белки-77, Жиры-70, Углеводы-257	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством