

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	43-53
120	Фритатта с ветчиной и сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	85-55
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50/12	Хлеб пшеничный с маслом <i>Хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	Калорийность-193, Белки-4, Жиры- 12, Углеводы- 25	22-08
Итого за Завтрак		Калорийность-627, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-75	155-00
<u>Обед</u>			
40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-5, Углеводы-1	24-64
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, мясная консерва 15 гр, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-20	46-84
90	Оладьи из печени по- кунцевски <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</i>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	52-85
150	Сложный гарнир <i>картофель, капуста белокачанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</i>	Калорийность-116, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-11	42-52
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-737, Белки-30, Жиры-23, Углеводы-100	185-00
Итого за день		Калорийность-1 364, Белки-59, Жиры-46, Углеводы-175	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством