

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
45	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-6, Углеводы-1	27-90
200	Плов мясной (свинина) (50/150) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	61-93
60	Батер бат <i>булочка содовая, 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-642, Белки-21, Жиры-25, Углеводы-84	130-00
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
200	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	25-58
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23	52-08
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	34-70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-11	4-41
37	Хлеб ржаной	Калорийность-64, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-70
Итого за Обед		Калорийность-768, Белки-32, Жиры-41, Углеводы-69	165-00
Итого за день		Калорийность-1410, Белки-53, Жиры-66, Углеводы-153	295-00



Калькулятор

Заведующая производством