

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-11, Белки-1, Углеводы-2	31-20
250	Плов мясной (свинина) (70/180)	Калорийность-440, Белки-19, Жиры-19, Углеводы-49	83-63
	<i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>		
60	Батер бат	Калорийность-206, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-26	37-24
	<i>булочка сдобная, масло сливочное</i>		
200	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
	<i>сахар, чай черный</i>		
Итого за Завтрак		Калорийность-717, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-92	155-00
Обед			
60	Салат "Светофор"	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	33-38
	<i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>		
250	Свекольник со сметаной	Калорийность-121, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-15	31-98
	<i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>		
100	Птица запеченная	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	57-86
	<i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>		
180	Капуста тушеная	Калорийность-82, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-6	41-65
	<i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>		
200	Компот из смеси	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
	<i>сухофрукты, сахар</i>		
35	Хлеб пшеничный	Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18	5-14
38	Хлеб ржаной	Калорийность-66, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13	5-84
Итого за Обед		Калорийность-866, Белки-38, Жиры-46, Углеводы-81	185-00
Итого за день		Калорийность-1583, Белки-62, Жиры-74, Углеводы-173	340-00



Калькулятор

Заведующая производством