

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	57-86
150	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	16-07
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-93
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
130	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	45-79
Итого за Завтрак		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-89	130-00
Обед			
70	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-89, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-4	17-75
200	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-106, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-9	25-90
90/30	Котлеты домашние с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-242, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-14	73-81
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-58
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
10	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	4-41
43	Хлеб ржаной	Калорийность-75, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15	6-52
Итого за Обед		Калорийность-932, Белки-43, Жиры-51, Углеводы-84	165-00
Итого за день		Калорийность-1699, Белки-73, Жиры-83, Углеводы-173	295-00



С.И. Сорова
Калькулятор

Д.А. Сорова
Заведующая производством