

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	35-60
75	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/20/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-249, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-23	48-93
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
144	Фрукт свежий <i>яблоко</i> <i>свежее</i>	Калорийность-63, Углеводы-15	63-09
Итого за Завтрак		Калорийность-656, Белки-15, Жиры-28, Углеводы-84	155-00
Обед			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-2	37-38
250	Суп картофельный с крупой (гречневая) с мясом курицы <i>картофель, морковь, лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), суп гречневая, масло растительное</i>	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-28	30-99
100	Чахохбили из кур <i>филе куриное, лук репчатый, мука, помидорная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	63-86
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	16-37
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-36
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-16
Итого за Обед		Калорийность-748, Белки-26, Жиры-18, Углеводы-131	185-00
Итого за день		Калорийность-1404, Белки-41, Жиры-46, Углеводы-215	340-00



С. Сайырова
Калькулятор

Родасев
Заведующая производством