

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло застительное сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-235, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-20	82-43
50	Повидло	Калорийность-133, Углеводы-34	30-01
240	Каша молочная пшеничная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-240, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-37	25-58
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	7-38
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-800, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-132	155-00
Обед			
90	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	Калорийность-128, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-12	13-10
250	Суп-лапша домашняя <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-33
145	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (75/70) <i>филе минтая св. морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-205, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-6	67-55
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-184, Белки-5, Жиры-10, Углеводы-24	51-02
200	Компот из клубники <i>клубника св. сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-41
100	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
47	Хлеб ржаной	Калорийность-82, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-24
Итого за Обед		Калорийность-954, Белки-42, Жиры-36, Углеводы-122	185-00
Итого за день		Калорийность-1 754, Белки-65, Жиры-56, Углеводы-254	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством