

Школа (Школа младшие)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания |
|-------------------------|--|--|----------------------|
| Завтрак | | | |
| 100 | Тефтели мясные с рисом (Ежики) <i>лук репчатый, свинина, говядина, масло растительное, мука, крупа рисовая, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i> | Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11 | 53-93 |
| 200 | Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16 | 26-52 |
| 150 | Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37 | 14-58 |
| 40 | Хлеб пшеничный | Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20 | 5-88 |
| 101 | Фрукт свежий (манго) | Калорийность-63, Углеводы-15 | 29-09 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-710, Белки-25, Жиры-26, Углеводы-99 | 130-00 |
| Обед | | | |
| 65 | Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i> | Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6 | 11-46 |
| 250 | Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16 | 63-61 |
| 50/50 | Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i> | Калорийность-284, Белки-22, Жиры-20, Углеводы-4 | 52-29 |
| 150 | Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-205, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-34 | 16-41 |
| 200 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 9-15 |
| 35 | Хлеб пшеничный | Калорийность-83, Белки-3, Углеводы-18 | 5-20 |
| 45 | Хлеб ржаной | Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-15 | 6-88 |
| Итого за Обед | | Калорийность-1 005, Белки-44, Жиры-38, Углеводы-126 | 165-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 715, Белки-69, Жиры-64, Углеводы-225 | 295-00 |



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством