

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
250	Каша манная молочная жидкая <small>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-256, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	39-54
125	Фритатта с ветчиной и сыром <small>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</small>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	91-03
200	Чай с шиповником <small>сахар, шиповник сушеный, чай черный</small>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-84
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-59
Итого за Завтрак		Калорийность-627, Белки-29, Жиры-23, Углеводы-75	155-00
<u>Обед</u>			
40	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-10, Углеводы-1	24-64
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <small>картофель, горох колотый, говядина тушеная 15 гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</small>	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-25	46-84
90	Оладьи из печени по- кунцевски <small>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо</small>	Калорийность-222, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-12	52-56
150	Сложный гарнир <small>картофель, капуста белокочанная, молоко, масло сливочное, томатная паста, лук репчатый, морковь, сахар, соль, мука</small>	Калорийность-185, Белки-4, Жиры-9, Углеводы-19	42-69
200	Компот из смеси сухофруктов <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
31	Хлеб пшеничный	Калорийность-73, Белки-2, Углеводы-16	4-53
30	Хлеб ржаной	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-10	4-59
Итого за Обед		Калорийность-800, Белки-31, Жиры-29, Углеводы-114	185-00
Итого за день		Калорийность-1 427, Белки-60, Жиры-52, Углеводы-189	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством