

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	57-86
180	Ризотто <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, кукуруза консервированная, соль</i>	Калорийность-245, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	19-28
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
155	Фрукт (яблоко светлее)	Калорийность-63, Углеводы-15	67-58
Итого за Завтрак		Калорийность-808, Белки-31, Жиры-33, Углеводы-96	155-00
Обед			
80	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-5	20-29
250	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-141, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-11	30-12
100/30	Котлеты домашние с соусом томатным с <i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, том. паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-262, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-15	81-41
180	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	17-49
200	Компот из свежих плодов <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	22-03
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-4, Углеводы-20	6-61
46	Хлеб ржаной	Калорийность-80, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-05
Итого за Обед		Калорийность-1 079, Белки-37, Жиры-45, Углеводы-134	185-00
Итого за день		Калорийность-1887, Белки-68, Жиры-78, Углеводы-230	340-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством