

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
200	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-226, Белки-5, Жиры-12, Углеводы-25	28-48
70	Бутерброд горячий с сыром <i>(45/15/10)</i> <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-23	39-30
200	Чай с медом <i>чай черный, мед</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	29-15
100	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	33-07
Итого за Завтрак		Калорийность-582, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-78	130-00
<u>Обед</u>			
40	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	24-92
200	Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, мясо 12 гр курицы (без кости), масло</i>	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-11	28-12
100	Чахохбили из кур <i>филе куринное, лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-16	72-93
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-58
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-123, Белки-4, Углеводы-26	7-65
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-845, Белки-29, Жиры-24, Углеводы-130	165-00
Итого за день		Калорийность-1313, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-206	295-00



Сав
Калькулятор

Иванов
Заведующая производством