

Школа (Школа старшие)

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	49-51
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
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
	Фрукт свежий (яблоко)	Калорийность-94, Углеводы-20	72-04
Итого за Завтрак		Калорийность-765, Белки-26, Жиры-26, Углеводы-109	170-00
Обед			
100	Салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	17-63
250	Суп с рыбными консервами (крупа перловая) <i>картофель, консервы рыбные (30гр) сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа перловая, масло растительное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	72-20
75/60	Гуляш из свинины <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-4	64-64
180	Макаронные изделия <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	19-64
200	Компот из кураги <i>курага, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	14-14
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-08
57	Хлеб ржаной	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-67
Итого за Обед		Калорийность-1043, Белки-48, Жиры-33, Углеводы-132	205-00
Итого за день		Калорийность-1 808, Белки-74, Жиры-59, Углеводы-241	375-00



Калькулятор

Медведева
Заведующая производством