

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша манная молочная жидкая <i>молоко, крупа манная, сахар, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-215, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-31	31-63
120	Омлет с сыром <i>яйцо, молоко, ветчина, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-231, Белки-19, Жиры-16, Углеводы-3	85-40
200	Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон свежий</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	7-38
50/10	Хлеб пшеничный с маслом	Калорийность-193, Белки-4, Жиры -8, Углеводы-25	20-59
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-75	145-00
Обед			
35	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	21-80
250	Суп-лапша по домашнему <i>макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, мясо курицы 10 гр (без кости), масло растительное</i>	Калорийность-141, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-16	20-38
150	Рыба (филе), тушеная с овощами (75/75) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-198, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-6	67-96
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-153, Белки-4, Жиры-8, Углеводы-20	45-07
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	9-15
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-99
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-831, Белки-39, Жиры-26, Углеводы-116	180-00
Итого за день		Калорийность-1533, Белки-68, Жиры-57, Углеводы-191	325-00



А. С. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством