

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
50	Овощи натуральные <i>огурцы свежие</i>	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-1	31-16
230	Плов с мясом (70/160) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-370, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-42	69-98
53	Батон нарезной <i>Батон нарезной</i>	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	10-28
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-112, Белки -3, Жиры-12	26-20
200	Чай с лимоном <i>сахар, чай черный, лимон</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	7-38
Итого за Завтрак		Калорийность-684, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-84	145-00
<u>Обед</u>			
65	Салат "Светофор" <i>огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, помидоры, масло растительное, соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2	36-17
200	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-97, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-12	26-27
100	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-290, Белки-20, Жиры-23	58-14
150	Капуста тушеная <i>капуста белокочанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, сахар, мука</i>	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-4	34-70
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-15
54	Хлеб пшеничный	Калорийность-127, Белки-4, Углеводы-11	7-92
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-854, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-73	180-00
Итого за день		Калорийность-1538, Белки-59, Жиры-68, Углеводы-157	325-00



С. С. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством