

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
120	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, яйцо, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-234, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-19	82-25
40	повидло	Калорийность-54, Углеводы-14	10-12
200	Каша молочная пшеничная жидкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-215, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-33	21-58
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50/14	Батон нарезной с сыром	Калорийность-172, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	27-26
Итого за Завтрак		Калорийность-737, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-108	145-00
Обед			
110	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-120, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-9	20-93
250	Суп картофельный с бобовыми с мясными консервами <i>картофель, горох колотый, говядина тушеная 30 гр, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка</i>	Калорийность-192, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-25	36-35
110/50	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, соль, яйцо, масло сливочное, мука, томатная паста, сахар, морковь, лук, соль</i>	Калорийность-251, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-14	72-73
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-205, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-34	15-69
200	Компот из свежих яблок с лимоном <i>яблоко свежее, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	18-51
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-130, Белки-4, Углеводы-28	8-14
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1081, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-150	180-00
Итого за день		Калорийность-1818, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-258	325-00



Калькулятор

Заведующая производством