

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
100	Птица запеченная <i>солень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	58-17
150	Рис с овощами <i>крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, соль</i>	Калорийность-204, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	16-41
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
210	Фрукт (груше)	Калорийность-63, Углеводы-15	60-32
Итого за Завтрак		Калорийность-767, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-89	145-00
<u>Обед</u>			
90	Салат из свеклы с сыром <i>свекла, масло растительное, сыр</i>	Калорийность-115, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5	17-93
200	Суп-лапша домашняя с курицей <i>Макаронные изделия яичные (лапша), масло растительное, лук репчатый, мясо курицы 20гр (без кости)</i>	Калорийность-110, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-9	27-05
110/30	Котлеты домашние с соусом томатным с овощами <i>говядина, свинина, хлеб пш, масло раст, мука, лук реп, соль, яйцо, масло сл, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-286, Белки-12, Жиры-19, Углеводы-15	73-85
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-68
200	Компот из свежих плодов <i>ягода смородина, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-17
42	Хлеб пшеничный	Калорийность-99, Белки-4, Углеводы-21	6-20
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-1029, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-124	180-00
Итого за день		Калорийность-1796, Белки-65, Жиры-75, Углеводы-213	325-00



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством