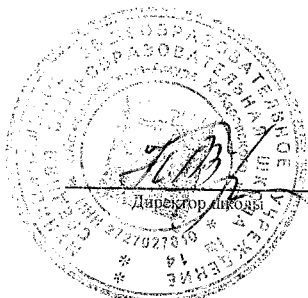


Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
200	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая <i>крупя овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-299, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-37	26-77
100	Омлет с сыром <i>яйцо, молоко, сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-20, Углеводы-2	66-76
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 26	9-60
10	Масло сливочное <i>масло сливочное, масло</i>	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
120	Фрукт (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	28-12
Итого за Завтрак		Калорийность-878, Белки-27, Жиры-42, Углеводы-96	145-00
Обед			
80	Салат из белокочанной капусты с кукурузой <i>капуста, кукуруза, морковь, масло растительное, соль, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-2, Жиры-8, Углеводы- 8	18-02
200	Рассольник ленинградский с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5, огурцы консервированные, морковь, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-147, Белки-5, Жиры-7, Углеводы- 16	29-51
200	Плов мясной (свинина) <i>свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	66-54
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	26-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17	7-65
100	Фрукт (яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	24-24
Итого за Обед		Калорийность-964, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-142	180-00
Итого за день		Калорийность-1 842, Белки-56, Жиры-73, Углеводы-238	325-00



Калькулятор

Заведующий производством