

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------	--------------------	--	-------------------------------

Завтрак

60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14, Белки-1, Углеводы-2	16-67
100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью филе куриное 50 гр, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-14, Жиры-6, Углеводы-4	70-10
150	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	13-38
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	15-41
180	Фрукт (банан)	Калорийность-63, Углеводы-15	42-09

Итого за Завтрак Калорийность-711, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-99 **170-00**

Обед

60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
250	Суп Кудрявый 250 картофель, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, яйцо, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-198, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-19	42-63
250	Голубцы ленивые (масса) свинина (170/80) капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-469, Белки-32, Жиры-31, Углеводы-15	89-34
200	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
170	Фрукт (яблоки)	Калорийность-63, Углеводы-15	32-97

Итого за Обед Калорийность-1056, Белки-51, Жиры-41, Углеводы-120 **205-00**

Итого за день Калорийность-1767, Белки-83, Жиры-60, Углеводы-219 **375-00**



Калькулятор

Заведующий производством