

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., яйцо, крупа манная, сахар, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность - 194, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-16	89-50
30	Повидло	Калорийность-75, Углеводы-17	12-35
200	Каша пшеничная молочная вязкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-209, Белки-6, Жиры-9, Углеводы- 27	28-61
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-94
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы- 26	9-60
Итого за Завтрак		Калорийность-670, Белки-20, Жиры-20, Углеводы-101	145-00
<u>Обед</u>			
40	Огурец соленый	Калорийность-8, Углеводы-1	17-71
200	Суп картофельный с крупой (перловая) с мясом курицы 200 <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, лук репчатый, крупа перловая, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-116, Белки-5, Жиры-6, Углеводы- 12	26-54
90/30	Котлеты (биточки) рыбные с соусом томатным с овощами <i>филе минтая св, хлеб пшенич., лук репчатый, масло раст., яйцо, мука, масло слив., томат, паста, мука, морковь, сахар, соль</i>	Калорийность-158, Белки-13, Жиры-3, Углеводы-11	89-88
150	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-138, Белки-4, Жиры-6, Углеводы- 16	20-85
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	13-02
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
40	Хлеб ржаной	Калорийность-70, Белки-2, Жиры-1, Углеводы- 14	6-12
Итого за Обед		Калорийность-707, Белки-28, Жиры-16, Углеводы-105	180-00
Итого за день		Калорийность-1377, Белки-48, Жиры-36, Углеводы-206	325-00



Калькулятор

Заведующий производством