

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., яйцо, крупа манная, сахар, масло растительное, сметана 15%, мука, соль</i>	Калорийность-215, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	99-44
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
50/15	Батон нарезной с сыром	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы- 26	24-66
Итого за Завтрак		Калорийность-742, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-103	170-00
Обед			
50	Огурец соленый	Калорийность-8, Углеводы-1	22-46
250	Суп картофельный с крупой (перловая) с мясом курицы 250 <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5г, лук репчатый, крупа перловая, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-8, Углеводы- 15	29-19
100/30	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	100-31
180	Картофельное пюре <i>картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль</i>	Калорийность-166, Белки-5, Жиры-7, Углеводы- 19	25-02
200	Компот из кураги <i>курага сушеная, сахар</i>	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	13-02
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы- 17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-805, Белки-32, Жиры-19, Углеводы-119	205-00
Итого за день		Калорийность-1547, Белки-58, Жиры-44, Углеводы-222	375-00



Калькулятор

Заведующий производством