

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
250	Каша Дружба молоко, крупа рисовая, крупа пшениная, масло сливочное, сахар, соль	Калорийность-283, Белки-6, Жиры-15, Углеводы-31	38-96
70	Бутерброд горячий с сыром хлеб пшеничный 40гр, сыр 20гр, масло сливочное 10 гр	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-22	34-81
200	Чай с медом мед, чай черный	Калорийность-63, Углеводы-15	29-36
170	Фрукт (яблоки)	Калорийность-70, Углеводы-17	66-87
Итого за Завтрак		Калорийность-648, Белки-13, Жиры-28, Углеводы-85	170-00
Обед			
80	Огурец соленый	Калорийность-16, Углеводы-4	61-30
250	Суп картофельный с крупой (рисовой) 250 картофель, мясо курицы (без кости) 12,5г., морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное	Калорийность-137, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	25-48
100	Птица запеченная голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль	Калорийность-322, Белки-22, Жиры-26	68-33
200	Овощное рагу капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, мука, масло сливочное, соль	Калорийность-240, Белки-5, Жиры-15, Углеводы-23	20-35
200	Компот из смеси с/ф сухофрукты, сахар	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
67	Хлеб пшеничный	Калорийность-142, Белки-5, Углеводы-30	9-93
67	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	10-23
Итого за Обед		Калорийность-1054, Белки-41, Жиры-49, Углеводы-116	205-00
Итого за день		Калорийность-1702, Белки-54, Жиры-77, Углеводы-201	375-00



калькулятор

Заведующая производством