

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
200	Плов мясной (свинина) свинина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль	Калорийность-352, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-39	66-54
40	Батон нарезной	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21	7-68
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8	9-96
10	Сыр	Калорийность-35, Белки-3, Жиры-3	10-27
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-60, Углеводы-15	2-75
100	Фрукт (яблоки)	Калорийность-47, Углеводы-10	32-12
Итого за Завтрак		Калорийность-685, Белки-22, Жиры-19, Углеводы-87	145-00
Обед			
80	Салат из свеклы отварной свекла, масло растительное	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-7	7-90
250/15	Суп-лапша по домашнему с мясом курицы мясо курицы (без кости) 15 гр, макаронные изделия яичные (лапша), лук репчатый, масло раст.	Калорийность-173, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-18	30-76
120	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами 60/60 филе минтая св, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль	Калорийность-143, Белки-11, Жиры-6, Углеводы-6	72-89
150	Картофельное пюре картофель, масло сливочное, молоко сухое, соль	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	20-85
200	Компот из смородины смородина свежемороженая 20гр, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	33-17
46	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-78
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-65
Итого за Обед		Калорийность-822, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-112	180-00
Итого за день		Калорийность-1507, Белки-54, Жиры-43, Углеводы-199	325-00



Калькулятор

Заведующий производством