

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

90	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жира, 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
210	Каша пшеничная молочная вязкая <i>крупа пшеничная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	29-76
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-60

90	Салат "Светофор" <i>помидоры, огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2	27-42
200/10	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, сметана 15%, лук репчатый, масло растительное, морковь, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-132, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17	16-23
100	Чахохбили из кур 60/40 <i>филе куриное 60 гр., лук репчатый, лука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4	84-97
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	11-51
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св 25 гр, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24-87
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 день** Калорийность-1 536, Белки-49, Жиры-41, Углеводы-227 **325-00**



Калькулятор

Заведующий производством