

Школа (Школа старшие)

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

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
210	Каша пшеничная молочная вязкая <i>крупа пшениная, 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
50/15	Батон нарезной с сыром	Калорийность-182, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-26	24-66
Итого за Завтрак		Калорийность-818, Белки-28, Жиры-25, Углеводы-113	170-00

Обед

100	Салат "Светофор" <i>помидоры, огурцы, кукуруза консервированная, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	31-18
250/10	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, морковь, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-21	18-83
110	Чахохбили из кур 70/40 <i>филе куриное 70 гр., лук репчатый, мука, томатная паста, чеснок, масло растительное, соль</i>	Калорийность-165, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4	98-55
180	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	13-81
200	Кисель из свежих ягод (клубника) <i>клубника св 25 гр, сахар, крахмал картофельный</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	24,87
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-73
60	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	9-03
Итого за Обед		Калорийность-895, Белки-30, Жиры-26, Углеводы-126	205-00
Итого за день		Калорийность-1 713, Белки-58, Жиры-51, Углеводы-239	375-00



Калькулятор

Заведующий производством