

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) с соусом томатным с овощами 70/30 говядина, свинина, лук репчатый, мука, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, соль, томатная паста, морковь, сахар	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	63-37
180	Каша гречневая рассыпчатая крупа гречневая, масло сливочное, соль	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	16-06
200	Кофейный напиток (молоко цельное) молоко, сахар, кофейный напиток	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	22-69
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
15	Сыр	Калорийность-51, Белки-4, Жиры-4	14-55
150	Фрукт : яблоко)	Калорийность-63, Углеводы-15	45-98
Итого за Завтрак		Калорийность-836, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-111	170-00
Обед			
100	Салат из морской капусты морская капуста с мороженая, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-6	19-24
250	Суп с рыбными консервами (крупа рисовая) картофель, консервы рыбные сайра 40 гр натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, петрушка, соль	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	70-12
70/50	Гуляш из свинины свинина, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, мука, соль	Калорийность-297, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-5	74-51
150	Рис отварной крупа рисовая, масло сливочное, соль	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	13-39
200	Компот из кураги курага сушеная, сахар	Калорийность-123, Белки-1, Углеводы-31	13-02
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
48	Хлеб ржаной	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-16	7-37
Итого за Обед		Калорийность-1072, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-133	205-00
Итого за день		Калорийность-1908, Белки-77, Жиры-70, Углеводы-244	375-00



Калькулятор

Заведующий производством