

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
60	Овощи натуральные Помидоры свежие	Калорийность-14. Белки-1. Углеводы-2	16-67
100	Курица (филе) тушеная в сметанном соусе с морковью	Калорийность-139. Белки-14. Жиры-6. Углеводы-4	70-10
филе куриное 50 гр, морковь, лук репчатый, сметана 15%, мука, масло растительное, соль			
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-253. Белки-9. Жиры-8. Углеводы-37	13-38
крупа гречневая, масло сливочное, соль			
200	Чай с сахаром	Калорийность-60. Углеводы-15	2-75
сахар, чай черный			
40	Батон нарезной	Калорийность-105. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-21	7-68
	Фрукт	Калорийность-63. Углеводы-15	34-42
Итого за Завтрак		Калорийность-634. Белки-27. Жиры-15. Углеводы-94	145-00
<u>Обед</u>			
100	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11. Белки-1. Углеводы-2	26-13
200/30	Суп Кудрявый	Калорийность-159. Белки-8. Жиры-7. Углеводы-15	59-82
картофель, мясо курицы (без кости) 30 гр, яйцо, сметана 15%, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль			
200	Голубцы ленивые (масса) свинина	Калорийность-375. Белки-26. Жиры-25. Углеводы-12	71-47
капуста белокочанная, свинина, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное			
200	Компот из с/ф	Калорийность-110. Белки-1. Углеводы-27	9-38
сухофрукты, сахар			
44	Хлеб пшеничный	Калорийность-118. Белки-4. Углеводы-25	6-45
44	Хлеб ржаной	Калорийность-87. Белки-3. Жиры-1. Углеводы-17	6-75
Итого за Обед		Калорийность-860. Белки-43. Жиры-33. Углеводы-98	180-00
Итого за день		Калорийность-1494. Белки-70. Жиры-48. Углеводы-192	325-00



Калькулятор

Заведующий производством