

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
90/30	Котлета куриная с томатным соусом <i>филе куриное, молоко, хлеб пшеничный, мука, масло растительное, соль, масло сливочное, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар</i>	Калорийность-290, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-8	76-72
150	Рис с овощами <i>крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук репчатый, кукуруза консервированная бгр, соль</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-34	14-91
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	5-88
	Фрукт	Калорийность-47, Углеводы-10	43-70
Итого за Завтрак		Калорийность-699, Белки-28, Жиры-26, Углеводы-88	145-00
<u>Обед</u>			
60	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	15-68
200	Суп гороховый с мясом курицы 200 <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5 гр, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-148, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-15	26-67
200	Жаркое по-домашнему (говядина) 150/50 <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-379, Белки-26, Жиры-23, Углеводы-17	112-37
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27	9-38
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	8-55
Итого за Обед		Калорийность-862, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-105	180-00
Итого за день		Калорийность-1 561, Белки-68, Жиры-56, Углеводы-193	325-00



Калькулятор

Заведующий производством