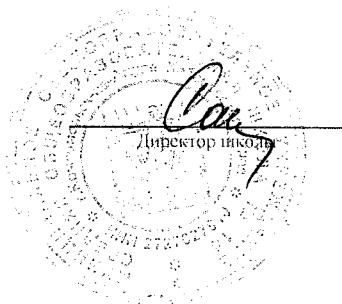


Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
100/50	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-174, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-35	87-35
180	Рис с овощами <i>крупа рисовая, масло растительное, морковь, лук репчатый, кукуруза консервированная 7гр, соль</i>	Калорийность-246, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-41	17-89
200	Чай с шиповником <i>сахар, шиповник сушеный, чай черный</i>	Калорийность-63, Углеводы-16	3-79
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
	Фрукт	Калорийность-71, Углеводы-15	53-62
Итого за Завтрак		Калорийность-672, Белки-16, Жиры-8, Углеводы-132	170-00
<u>Обед</u>			
70	Овощи натуральные Огурцы свежие	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2	18-21
250	Суп гороховый с мясом курицы 250 <i>картофель, мясо курицы (без кости) 12,5гр, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	29-36
220	Жаркое по-домашнему (говядина) 160/60 <i>картофель, говядина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль, петрушка</i>	Калорийность-196, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-10	133-32
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
48	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-17	7-38
Итого за Обед		Калорийность-887, Белки-41, Жиры-32, Углеводы-106	205-00
Итого за день		Калорийность-1 559, Белки-57, Жиры-40, Углеводы-238	375-00



Калькулятор

Заведующий производством