

(Школа №2)

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

Завтрак 2

50/5	Сосиски отварные с маслом <i>сосиски, масло сливочное</i>	Калорийность-168, Белки-6, Жиры-16	25-45
100	Макароны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
15	Помидор свежий	Калорийность-4, Углеводы-1	5-54
15	Огурец свежий	Калорийность-2	5-54
200	Кофейный напиток с молоком <i>молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый</i>	Калорийность-153, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-27	21-30
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	27-23
23	Хлеб пшеничный	Калорийность-54, Белки-2, Углеводы-11	2-16
Итого за Завтрак 2		Калорийность-571, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-74	95-00

Обед

250/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью <i>картофель, лук репчатый, морковь, вермишель, масло растительное, укроп (зелень), соль</i>	Калорийность-143, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25	17-54
35/125	Жаркое по-домашнему <i>картофель, говядина (лопатка), лук репчатый, масло сливочное, соль, томатная паста.</i>	Калорийность-129, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-18	72-77
200/15	Чай с сахаром и лимоном <i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	6-38
38	Хлеб столичный	Калорийность-88, Белки-2, Углеводы-19	3-31
Итого за Обед		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-77	100-00

калькулятор

зав. Производством

