

(Школа №2)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы	Стоимость питания
<u>Завтрак 2</u>			
135	Йогурт 2,1%ж. 135г.	Калорийность-680, Белки-50, Жиры-32, Углеводы-35	39-75
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
200/15	Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-1, Углеводы-8	16-13
29	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-14	2-79
Итого за Завтрак 2		Калорийность-1 163, Белки-63, Жиры-52, Углеводы-97	95-00

Обед

250/20 /2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе) <i>морковь, картофель, куриные грудки филе, вермишель, лук репчатый, масло растительное, соль , укроп (зелень)</i>	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-27	30-69
38/25	Колбаски "По - домашнему" 38/25 <i>говядина (лопатка), лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста. , соль</i>	Калорийность-139, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-4	35-40
100	Рис припущенный 100 <i>вода, крупа рисовая, масло сливочное , соль</i>	Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26	8-41
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	10-47
200	Сок фруктовый	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	12-90
24	Хлеб столичный	Калорийность-56, Белки-1, Углеводы-12	2-13
Итого за Обед		Калорийность-640, Белки-14, Жиры-21, Углеводы-90	100-00

калькулятор

зав. Производством