

обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Обед			
250	Суп картофельный рисовый на бульоне	Калорийность (ЭЦ)-172, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-29	6-20
100	Филе птицы, тушенное в сливочном соусе	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-3	45-75
150	Макаронные изделия отварные	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35	7-78
80	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22	5-31
180	Чай с сахаром	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15	1-74
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	1-56
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30	0-98
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-982, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-162	69-32
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-982, Белки-36, Жиры-26, Углеводы-162	69-32

Директор



Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
100	Омлет по-домашнему	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2	27-44
80	Салат "Школьный"	Калорийность (ЭЦ)-99, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-6	10-11
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11	10-80
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	10-70
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22	1-17
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	0-49
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	9-24
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-613, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-63	69-95
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-613, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-63	69-95

