

(Гимназия)

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

Завтрак 2

40	Яйцо вареное 40	Калорийность- 63 , Белки- 5 , Жиры- 5	15-60
75	Котлета рыбная (форель) 75	Калорийность- 158 , Белки- 10 , Жиры- 8 , Углеводы- 11	63-40
	<i>форель, вода, хлеб пшеничный, масло растительное, сухари панировочные, соль</i>		
100	Рис отварной 100	Калорийность- 154 , Белки- 3 , Жиры- 4 , Углеводы- 27	9-63
	<i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>		
200/1 5	Чай с сахаром	Калорийность- 60 , Углеводы- 15	3-10
	<i>вода, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
34	Хлеб пшеничный	Калорийность- 80 , Белки- 3 , Углеводы- 17	3-27
Итого за Завтрак 2		Калорийность- 514 , Белки- 20 , Жиры- 17 , Углеводы- 70	95-00

Обед

250/2 0/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (филе), зелень	Калорийность- 191 , Белки- 7 , Жиры- 7 , Углеводы- 25	26-16
	<i>картофель, куриные грудки филе, макаронные изделия, морковь, лук репчатый, соль, масло растительное, укроп (зелень)</i>		
75	Биточки рубленые из птицы (филе) 75	Калорийность- 232 , Белки- 13 , Жиры- 15 , Углеводы- 11	33-91
	<i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Капуста тушеная 100	Калорийность- 51 , Белки- 1 , Жиры- 3 , Углеводы- 6	15-36
	<i>капуста б/к, томатная паста, лук репчатый, масло сливочное, сахар - песок, морковь, мука пшеничная, лавровый лист, лимон, кислота</i>		
30	Помидор свежий	Калорийность- 7 , Углеводы- 1	10-47
200	Сок фруктовый	Калорийность- 92 , Белки- 1 , Углеводы- 20	12-90
14	Хлеб столичный	Калорийность- 32 , Белки- 1 , Углеводы- 7	1-20
Итого за Обед		Калорийность- 605 , Белки- 22 , Жиры- 25 , Углеводы- 70	100-00

калькулятор

зав. Производством