

подпись

расшифровка подписи

Меню дневного рациона 80 школа на 19.03.26 аллергики

Выход (г)	Наименование блюда	эн.цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>-ЗАВТРАК-</u>			
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Масло сливочное, Хлеб пшеничный	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
200	Каша пшённая жидкая на воде с маслом раст. Крупа пшено, Масло растительное, Соль, Сахар-песок	ккал-194, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-32	
50	Яблоки свежие нарезка Яблоки	ккал-22, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-5	
200	Чай с сахаром Чай, Сахар-песок	ккал-45, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-11	
<u>-ВТОРОЙ ЗАВТРАК-</u>			
100	Напиток из шиповника Флоды шиповника, Сахар-песок	ккал-42, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-10	
<u>-ОБЕД-</u>			
200/1	Борщ из свежей капусты с картофелем и чесноком Свекла, Капуста б/к, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Соль, Томатная паста, Сахар-песок, Масло растительное, чеснок	ккал-69, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-11	
200/20	Птица тушеная с овощами с огурцом Курица, Масло растительное, Мука, Морковь, Лук репчатый, Томатная паста, Соль, Сахар-песок, Картофель, Зеленый горошек, Огурцы соленые	ккал-200, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-17	
200	Напиток из апельсинов Апельсины, Сахар-песок	ккал-100, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-25	
5/30	Бутерброд с маслом сливочным Апельсины, Сахар-песок	ккал-112, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-15	
40	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	
40	Хлеб ржаной Хлеб ржаной	ккал-89, Белки-3, Жиры-0, Углеводы-19	
<u>-УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК-</u>			
50	Булочка "Плетенка" Мука, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное, Дрожжи, Молоко, Соль, Яйцо, Сахар-песок, Масло растительное	ккал-175, Белки-4, Жиры-46, Углеводы-29	
80	Котлеты "Любительские" (без молока и яиц) Морковь, Лук репчатый, Рыба (минтай), Хлеб пшеничный, Соль, Масло растительное	ккал-68, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-5	
200/5	Каша молочная пшеничная со слив. маслом Молоко, Крупа пшеничная, Сахар-песок, Соль, Масло сливочное	ккал-246, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36	
200/10	Чай с сахаром с лимоном Чай, Сахар-песок, Лимон	ккал-34, Белки-0, Жиры-0, Углеводы-8	
30	Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный	ккал-91, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	
		Итого за день: ккал-1607, Белки-50, Жиры-80, Углеводы-265	210

Калькулятор

 Бригадир поваров
