

17.01.2023 (вторник)

Школа Завтраки

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Филе курицы, тушенное в соусе томатном филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, муки пшеничная высшего сорта, соль	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
150	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
50	Бутерброд с повидлом хлеб пшеничный, повидло	Калорийность (ЭЦ)-115, Белки-2, Углеводы-25
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-613, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-613, Белки-29, Жиры-15, Углеводы-106

Директор



обед

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Обед		
80	Салат "Витаминка" капуста белокачанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-196, Белки-6, Жиры-11, Углеводы-18
250	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-107, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-15
100	Филе курицы, тушенное в соусе томатном филе грудки цыплят-бройлеров замороженное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, соль	Калорийность (ЭЦ)-100, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
150	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Кисель кисель, сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-54, Углеводы-13
40	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
20	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Обед		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-145
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-44, Жиры-33, Углеводы-145

