

(Гимназия)

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

Завтрак 2

200	Молоко 0,2	Калорийность-108, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-10	24-45
75	Котлета рубленая из птицы(филе кур.) 75	Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11	33-91
	<i>куриные грудки филе, вода, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>		
100	Пюре картофельное 100	Калорийность-100, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	15-06
	<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>		
30	Соус томатный	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2	1-07
	<i>вода, томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>		
30	Помидор свежий	Калорийность-7, Углеводы-1	10-47
200/1 5/7	Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-62, Углеводы-15	4-81
	<i>вода, сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>		
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15	2-87
27	Хлеб столичный	Калорийность-63, Белки-2, Углеводы-13	2-36
Итого за Завтрак 2		Калорийность-660, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-82	95-00

Обед

40	Яйцо вареное 40	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	15-60
250/1 0/2	Рассольник ленинградский со сметаной, с зеленью	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-17	17-23
	<i>вода, картофель, огурцы соленые, морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, петрушка (зелень)</i>		
75	Биточек из говядины. 75	Калорийность-227, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-13	46-29
	<i>говядина (лопатка), хлеб пшеничный, вода, сухари панировочные, лук репчатый, масло растительное, соль</i>		
100	Макароны отварные	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	7-78
	<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>		
20	Огурец свежий	Калорийность-2	6-98
30	Соус томатный	Калорийность-18, Жиры-1, Углеводы-2	1-07
	<i>вода, томатная паста, морковь, мука пшеничная, соль, масло растительное, лук репчатый, сахар - песок</i>		
200/1 5	Чай с сахаром	Калорийность-60, Углеводы-15	3-10
	<i>вода, сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>		
22	Хлеб столичный	Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11	1-95
Итого за Обед		Калорийность-738, Белки-29, Жиры-32, Углеводы-83	100-00

калькулятор

зав. Производством