

Составовано

Метод Меркиса Е.В.

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
95	Пудинг творожный Пермь 2021	Калорийность-159, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	50-07
12	Повидло Пермь 2021	Калорийность-39, Углеводы-8	3-08
200	Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	26-25
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-26
100	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-22, Углеводы-5	33-34
Итого за Завтрак 1		Калорийность-473, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-75	120-00
<u>Обед</u>			
50	Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-61
200	Суп-лапша домашняя Пермь 2021	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	28-91
114	Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021	Калорийность-187, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-13	55-56
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-26
200	Запеканка овощная Пермь 2021	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	48-80
200	Напиток клюквенный Пермь 2022	Калорийность-41, Углеводы-10	22-39
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-60
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
Итого за Обед		Калорийность-685, Белки-20, Жиры-28, Углеводы-99	190-05
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	35-44
200	Кисель из ягод свежих (яблок) Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	33-35
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-68
54	Яблоки печеные	Калорийность-70, Углеводы-17	18-92
Итого за Полдник		Калорийность-576, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-122	120-39
Итого за день		Калорийность-1 734, Белки-48, Жиры-41, Углеводы-296	430-44