



Мат Маркуза Е.В.

20.12.2024 (пятница)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
92	Омлет с зеленым горошком Пермь 2021	Калорийность-119, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-18	42-68
10	Сыр (порциями) 10 гр сб. 2021 г	Калорийность-70, Белки-5, Жиры-5	12-46
200	Чай с медом Пермь 2021	Калорийность-62, Углеводы-15	19-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
10	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-66, Жиры-7	16-12
150	Кефир	Калорийность-75, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6	22-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-490, Белки-17, Жиры-25, Углеводы-59	120-40
Обед			
50	Салат из капусты белокачанной и морской Пермь 2021	Калорийность-41, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3	11-80
190	Суп гороховый Пермь 2021	Калорийность-93, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-35	56-48
75	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-194, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-2	80-81
120	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-194, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22	10-97
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-87
50	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-8	6-27
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
Итого за Обед		Калорийность-710, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-113	190-10
Полдник			
120	Ватрушка с творогом	Калорийность-438, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-84	42-31
200	Кисель из плодов шиповника Пермь 2021	Калорийность-73, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	12-33
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
94	Яблоки печеные	Калорийность-122, Углеводы-29	32-93
Итого за Полдник		Калорийность-676, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-124	120-34
Итого за день		Калорийность-1 876, Белки-56, Жиры-55, Углеводы-296	430-84