

25.10.2024 (пятница)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак 1			
90	Котлеты или биточки рыбные (80 гр) Пермь 2021	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-9	39-39
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-26
150	Каша гречневая рассыпчатая Пермь 2021	Калорийность-242, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28	13-73
70	Огурец свежий порционный		21-49
200	Кисель с витаминами и кальцием "Витошка"	Калорийность-90, Углеводы-23	16-87
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
9	Масло сливочное Пермь 2021	Калорийность-59, Жиры-7	14-51
Итого за Завтрак 1		Калорийность-625, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-86	120-17
Обед			
70	Винегрет овощной Пермь 2021	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5	12-81
200	Суп картофельный с фрикадельками Пермь 2021	Калорийность-122, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-6	43-27
90	Котлета рубленая из птицы Пермь 2021	Калорийность-256, Белки-15, Жиры-18, Углеводы-25	42-19
120	макаронные изделия отварные Пермь 2021	Калорийность-148, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-24	10-74
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	31-78
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
100	Яблоки печеные	Калорийность-130, Углеводы-31	34-68
Итого за Обед		Калорийность-879, Белки-33, Жиры-34, Углеводы-137	190-59
Полдник			
134	Пицца куриная	Калорийность-267, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-25	67-53
200	Кисель из кураги Пермь 2021	Калорийность-155, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	35-04
1	Батончик CORNLINE 30 гр		17-95
Итого за Полдник		Калорийность-422, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-47	120-52
Итого за день		Калорийность-1 926, Белки-63, Жиры-65, Углеводы-270	431-28