



Сотворено
Мат Паркина ЕВ

22.01.2025 (среда)

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	зн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак 1</u>			
98	Пудинг творожный Пермь 2021	Калорийность-164, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-14	53-53
15	Повидло Пермь 2021	Калорийность-49, Углеводы-10	4-05
200	Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	27-26
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
100	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-22, Углеводы-5	28-24
Итого за Завтрак 1		Калорийность-488, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-77	120-67
<u>Обед</u>			
50	Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	12-84
200	Суп-лапша домашняя Пермь 2021	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9	29-25
110	Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021	Калорийность-180, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13	54-56
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-55
200	Запеканка овощная Пермь 2021	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	49-92
200	Напиток клюквенный Пермь 2022	Калорийность-41, Углеводы-10	22-44
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-90
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
Итого за Обед		Калорийность-678, Белки-19, Жиры-28, Углеводы-99	190-74
<u>Полдник</u>			
100	Ватрушка с творогом	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	35-93
200	Кисель из ягод свежих (яблок) Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	31-90
200	Сок ГОСТ 0,2	Калорийность-43, Углеводы-11	32-77
65	Яблоки печеные	Калорийность-84, Углеводы-20	19-56
Итого за Полдник		Калорийность-590, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-125	120-16
Итого за день		Калорийность-1 756, Белки-47, Жиры-41, Углеводы-301	431-57