



Е. В. Булгакова

24.12.2024 (вторник)

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>			
150	Пудинг творожный Пермь 2021	Калорийность-252, Белки-15, Жиры-9, Углеводы-22	80-82
15	Молоко сгущенное порционно		5-36
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	16-58
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
30	Яблоки печеные	Калорийность-39, Углеводы-9	10-51
Итого за Завтрак 1		Калорийность-487, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-68	120-86
<u>Обед</u>			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов Пермь 2021	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	32-80
200	Суп картофельный с рыбой Пермь 2021	Калорийность-100, Белки-9, Жиры-3, Углеводы-9	31-10
200	Плов из говядины Пермь 2021	Калорийность-368, Белки-16, Жиры-23, Углеводы-22	80-85
200	Напиток с витаминами "Витошка"	Калорийность-80, Углеводы-19	11-90
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-52
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
1	Батончик КОРНЛАЙН кокос 30гр		18-30
Итого за Обед		Калорийность-739, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-89	190-75
<u>Полдник</u>			
70	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-195, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-42	24-84
200	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-127, Углеводы-32	29-06
200	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-44, Углеводы-10	66-69
Итого за Полдник		Калорийность-366, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-84	120-59
Итого за день		Калорийность-1 592, Белки-57, Жиры-45, Углеводы-241	432-20