

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>			
130	Пудинг из творога (запеченный) Сб 2021	Калорийность-258, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-25	72-55
17	Повидло Пермь 2021	Калорийность-56, Углеводы-11	4-44
200	Кофейный напиток с молоком Пермь 2021	Калорийность-88, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-14	16-86
55	Яблоки печеные	Калорийность-71, Углеводы-17	19-27
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-26
Итого за Завтрак 1		Калорийность-581, Белки-21, Жиры-14, Углеводы-90	120-38
<u>Обед</u>			
50	Салат витаминный №21, сб.2016		9-61
200	Суп с рыбными консервами Пермь 2021	Калорийность-144, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-8	27-81
80	Гуляш из отварного сердца говяжьего 100 гр Пермь 2021	Калорийность-206, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-3	84-64
137	Овощи, тушеные в соусе Пермь 2021	Калорийность-98, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13	42-39
200	Напиток из плодов шиповника Сб 2021	Калорийность-88, Белки-1, Углеводы-21	10-98
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-92
60	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-10	7-20
Итого за Обед		Калорийность-654, Белки-24, Жиры-28, Углеводы-80	190-55
<u>Полдник</u>			
80	Пирожок печеный с повидлом	Калорийность-223, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-48	28-19
200	Кисель из сока плодового или ягодного	Калорийность-127, Углеводы-32	28-98
190	Яблоки свежие 200 гр Пермь 2021	Калорийность-42, Углеводы-9	63-35
Итого за Полдник		Калорийность-392, Белки-4, Жиры-2, Углеводы-89	120-52
Итого за день		Калорийность-1 627, Белки-49, Жиры-44, Углеводы-259	431-45