



09.04.2025 (среда)

Основная калькуляция Школа

Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
--------------------	--	-------------------------------

Завтрак 1

93	Пудинг творожный Пермь 2021	Калорийность-156, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-13	52-40
15	Повидло Пермь 2021	Калорийность-49, Углеводы-10	4-02
200	Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	27-23
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
100	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-22, Углеводы-5	29-48
Итого за Завтрак 1		Калорийность-470, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-73	120-03

Обед

50	Салат из капусты белокачанной и огурцом Пермь 2021	Калорийность-35, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-2	13-87
190	Суп-лапша домашняя Пермь 2021	Калорийность-68, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-8	28-03
90	Тефтели из говядины с рисом (ежики) Пермь 2021	Калорийность-147, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-11	50-32
30	Соус сметанный Пермь 2021	Калорийность-21, Жиры-3, Углеводы-1	6-87
200	Запеканка овощная Пермь 2021	Калорийность-212, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-30	54-56
200	Напиток клюквенный Пермь 2022	Калорийность-41, Углеводы-10	22-42
55	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-2, Углеводы-9	6-90
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-108, Белки-3, Углеводы-23	7-59
Итого за Обед		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-26, Углеводы-94	190-56

Полдник

100	Ватрушка с творогом	Калорийность-365, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-70	35-89
200	Кисель из ягод свежих (яблок) Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	32-61
177	Яблоки свежие Пермь 2021	Калорийность-39, Углеводы-9	52-19
Итого за Полдник		Калорийность-502, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-103	120-69
Итого за день		Калорийность-1 604, Белки-45, Жиры-39, Углеводы-270	431-28