

Основная калькуляция Школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак 1			
200	Каша молочная рисовая 2022	Калорийность-229, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-32	30-65
200	Какао с молоком и витаминами. Пермь 2021	Калорийность-145, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-46
1	Яйцо отварное Пермь 2021	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	13-50
10	Масло сливочное Пермь	Калорийность-66, Жиры-7	15-75
60	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	8-28
70	Яблоки печеные	Калорийность-91, Углеводы-21	23-77
Итого за Завтрак 1		Калорийность-712, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-103	120-41
Обед			
50	Салат из моркови с яблоками и курагой Сб 2021	Калорийность-53, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	11-86
188	Рассольник Ленинградский Пермь 2021	Калорийность-82, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-10	75-47
75	Голубцы ленивые Пермь 2021	Калорийность-130, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-3	51-62
100	Рагу из овощей с кабачками Пермь 2021	Калорийность-72, Белки-5, Жиры-8, Углеводы-9	30-40
190	Компот из яблок Пермь 2021	Калорийность-44, Углеводы-11	9-04
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-98, Белки-3, Углеводы-20	6-90
45	Хлеб ржано-пшеничный	Белки-1, Углеводы-7	5-64
Итого за Обед		Калорийность-479, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-67	190-93
Полдник			
173	Блинчики Пермь 2021	Калорийность-371, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-33	77-41
200	Кисель из мандаринов Пермь 2021	Калорийность-98, Углеводы-24	42-98
Итого за Полдник		Калорийность-469, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-57	120-39
Итого за день		Калорийность-1 660, Белки-48, Жиры-62, Углеводы-227	431-73

Директор

Булгакова Е.М.

зав
производством

мед работник