

№ п/п	№ рецепта	Наименование	Выход, гр	Цена, руб
Завтрак (нач. кл.)				
1		Бутерброд с сыром твердым пищевая ценность: белки -7,4 г, жиры - 8,5 г, углеводы - 24 г, калорийность - 133,4 ккал	15/30	
2		Тефтели мясные в соусе пищевая ценность: белки -12,9 г, жиры - 13,5 г, углеводы - 7,6 г, калорийность - 204 ккал	90/30	
3	412	Картофельное пюре пищевая ценность: белки -29,08 г, жиры -33,02 г, углеводы - 2,79 г, калорийность - 425,5 ккал	150	
4	379	Какао с молоком пищевая ценность: белки -3,58 г, жиры - 2,68 г, углеводы - 28,34 г, калорийность - 151,8 ккал	200	
5		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	10	
6		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	10	
Итого за завтрак: белки-13, жиры-18,74, углеводы-68,69, калорийность-590			535	
Обед (нач. кл.)				
1	30	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным пищевая ценность: белки -0,72 г, жиры - 0,12 г, углеводы - 2,76 г, калорийность - 15,6 ккал	60	
2	82	Суп картофельный с горохом с птицей пищевая ценность: белки -1,46 г, жиры - 3,92 г, углеводы - 12,16 г, калорийность - 89,8 ккал	200/15	
3	285	Котлета рыбная с маслом сливочным пищевая ценность: белки -29,08 г, жиры -33,02 г, углеводы - 2,79 г, калорийность - 425,5 ккал	90/2	
4	426	Капуста тушеная пищевая ценность: белки -6,7 г, жиры - 10,6 г, углеводы - 49,8 г, калорийность - 255 ккал	150	
5	349	Компот из свежих ягод пищевая ценность: белки -0,2 г, жиры - 0 г, углеводы - 29,74 г, калорийность - 119,8 ккал	200	
6		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	20	
7		Хлеб ржаной пищевая ценность: белки -1,65 г, жиры - 0,3 г, углеводы - 8,55 г, калорийность - 41,25 ккал	20	
Итого за обед: белки-26,6, жиры-33,31, углеводы-119,14, калорийность-715,4			757	
Полдник (нач. кл.)				
1	211	Ватрушка с повидлом пищевая ценность: белки -0,8 г, жиры - 21,1 г, углеводы - 0,7 г, калорийность - 152 ккал	75	
2	377	Сок фруктовый пищевая ценность: белки -0,1 г, жиры - 0 г, углеводы - 15 г, калорийность - 60,4 ккал	200	
3		Хлеб пшеничный пищевая ценность: белки -4,05 г, жиры - 1,7 г, углеводы - 21,1 г, калорийность - 111 ккал	25	
Итого за полдник: белки-7,4, жиры-7,3, углеводы-28,6, калорийность-340			300	
Итого за день: белки-47, жиры-59,35, углеводы-216,43, калорийность-1645,4			1592	200-54

Директор ООО «Феникс Групп»
Калькулятор



Начальник лазера
Старший повар


