

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

95	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-20	67-17
45	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	8-29
200	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	22-65
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-57, Углеводы-15	2-47
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
Итого за Завтрак		Калорийность-728, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-104	108-00

Обед

95	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	20-39
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	38-78
100	Котлета по-хлыновски <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-173, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-6	69-23
180	Рагу из овощей <i>картофель, морковь, соус томатный оп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16	17-62
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
49/49	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-42
Итого за Обед		Калорийность-852, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-103	167-00

Итого за день Калорийность-1580, Белки-55, Жиры-62, Углеводы-207 **275-00**



Л. С. Сидорова
Калькулятор

У. С. Сидорова
Заведующая