

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

85	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-177, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18	60-10
40	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	7-02
150	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-27	16-99
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-629, Белки-23, Жиры-22,
Углеводы-92 **94-00**

Обед

100	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5	21-46
250	Суп картофельный с бобовыми <i>картофель, горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-118, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	13-37
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 дп, 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
57/57	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-49	14-76

Итого за Обед

Калорийность-854, Белки-26, Жиры-34,
Углеводы-113 **145-00**

Итого за день

Калорийность-1 483, Белки-49, Жиры-56,
Углеводы-205 **239-00**



Л. И. Сидорова
Калькулятор

Ушк
Заведующая