

МУП КШП 2

Школа № 14

день 25.09.2023

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
200	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-36	21-88
70	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло растительное, соль</i>	Калорийность-114, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-2	24-81
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
10/10	Масло сливочное, сыр <i>сыр, масло сливочное</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	18-57
Итого за Завтрак		Калорийность-716, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-80	94-00
Обед			
80	Салат из белокачанной капусты <i>капуста белокачанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-7	10-26
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-154, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16	27-47
200	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокачанная, говядина, лук репчатый, морковь, крупа рисовая, масло растительное, масло сливочное, томатная паста, мука, сахар, соль</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13	81-68
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
47/47	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-193, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	12-07
Итого за Обед		Калорийность-820, Белки-30, Жиры-32, Углеводы-102	145-00
Итого за день		Калорийность-1536, Белки-54, Жиры-66, Углеводы-182	239-00
		<i>Калькулятор</i>	<i>Заведующая</i>

