

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
170	Макароны с сыром (150/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-247, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-29	27-47
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-93
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
82	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-81, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-79
Итого за Завтрак		Калорийность-612, Белки-30, Жиры-19, Углеводы-90	94-00
Обед			
100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-10, Углеводы-6	15-50
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-165, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-17	38-88
100/45	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-258, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16	49-43
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	14-54
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
52/52	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-212, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-46	13-13
Итого за Обед		Калорийность-1 070, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-147	145-00
Итого за день		Калорийность-1682, Белки-72, Жиры-58, Углеводы-237	239-00



А.И. Айдарова
Калькулятор

Т.И. К.
Заведующая