

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-----|---|---|-------|
| 100 | Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i> | Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21 | 70-71 |
| 30 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i> | Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5 | 5-31 |
| 200 | Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2.5%</i> | Калорийность-280, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36 | 22-65 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-57, Углеводы-15 | 2-47 |
| 46 | Батон нарезной | Калорийность-121, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24 | 6-86 |

Итого за Завтрак

Калорийность-705, Белки-27, Жиры-28,
Углеводы-101 **108-00**

Обед

| | | | |
|-------|---|---|-------|
| 100 | Салат из белокачанной капусты с огурцом <i>капуста белокачанная, огурцы, масло растительное, соль</i> | Калорийность-136, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-10 | 15-24 |
| 250 | Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая 1, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25)</i> | Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16 | 36-90 |
| 250 | Азу (60/190) <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i> | Калорийность-383, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-26 | 95-54 |
| 200 | Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i> | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-27 | 6-50 |
| 50/50 | Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i> | Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43 | 12-82 |

Итого за Обед

Калорийность-1000, Белки-36, Жиры-39,
Углеводы-122 **167-00**

Итого за день

Калорийность-1 705, Белки-63, Жиры-67,
Углеводы-223 **275-00**

А.И. Калькулятор
Калькулятор

М.И. Заведующая
Заведующая

