

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св. морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-127, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-6	46-98
180	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-246, Белки-4, Жиры-7, Углеводы-41	15-11.
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
125	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-122, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-28	21-25

Итого за Завтрак Калорийность-674, Белки-21, Жиры-13, Углеводы-115 **94-00**

Обед

80	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	25-51
250	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая1, масло сливочное, петрушка, соль</i>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	36-90
90	Птица запеченная <i>голень куриная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-23	50-77
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-44
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
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-963, Белки-43, Жиры-40, Углеводы-112 **145-00**

Итого за день Калорийность-1637, Белки-64, Жиры-53, Углеводы-227 **239-00**



Л.А. Морозова
Калькулятор

Чел
Зав. производством