

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

90	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-187, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-19	63-66
40	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	6-20
250	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-354, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-45	28-26
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	7-41
Итого за Завтрак		Калорийность-781, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-111	108-00

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
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-151, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-15	27-95
90	Котлета по-хлыновски <i>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</i>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-15	62-30
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	17-61
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
51/51	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-209, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-44	13-08
95	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20	16-04
Итого за Обед		Калорийность-940, Белки-29, Жиры-37, Углеводы-127	167-00

Итого за день Калорийность-1 721, Белки-57, Жиры-64, Углеводы-238 **275-00**



Г. Яковлева
Калькулятор

У. К.
Заведующая