

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Макароны с сыром (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257, Белки-14, Жиры-9, Углеводы-31	28-01
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-94
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-87, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-18	28-44
48	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-24	6-11
80	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-50
Итого за Завтрак		Калорийность-602, Белки-29, Жиры-18, Углеводы-91	94-00
Обед			
120	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-95, Белки-3, Жиры-12, Углеводы-6	18-60
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	38-87
100/50	Оладьи из печени по- кунецовски 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	50-01
160	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-270, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-39	16-30
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
49/49	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-202, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-40	12-66
Итого за Обед		Калорийность-1 077, Белки-43, Жиры-42, Углеводы-140	145-00
Итого за день		Калорийность-1679, Белки-72, Жиры-60, Углеводы-231	239-00



Л. И. Игнатьева
Калькулятор

Ж. К.
Заведующая