

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-213, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-29	27-44
50	Яйца вареные	Калорийность-63, Белки-5, Жиры-5	17-94
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
80	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-79, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-81
Итого за Завтрак		Калорийность-617, Белки-23, Жиры-16, Углеводы-97	94-00
Обед			
90	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-71, Белки-2, Жиры-9, Углеводы-5	13-95
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
100/55	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	50-56
150	каша гречневая <i>пассынированная крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-28
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
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-1055, Белки-41, Жиры-38, Углеводы-143	145-00
Итого за день		Калорийность-1672, Белки-64, Жиры-54, Углеводы-240	239-00



Директор школы

Калькулятор

Заведующая