

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

95	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-197, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-20	67-31
45	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-7	7-96
200	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-283, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-33	22-61
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	7-65
Итого за Завтрак		Калорийность-735, Белки-27, Жиры-26, Углеводы-102	108-00

Обед

100	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	21-46
250	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-5	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
50/50	Хлеб ржано-пшеничный <i>хлеб пшеничный, хлеб ржаной</i>	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
95	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-94, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-21	16-30
Итого за Обед		Калорийность-937, Белки-29, Жиры-39, Углеводы-128	167-00

Итого за день Калорийность-1672, Белки-56, Жиры-65, Углеводы-230 **275-00**



Г. И. Игнорова
Калькулятор

Ч. К. К.
Заведующая