

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Пудинг из творога запеченный творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	70-85
35	Соус молочный сладкий молоко, сахар, масло сливочное, мука	Калорийность-46, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5	6-31
180	Каша манная молочная крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32	20-95
200	Чай с сахаром сахар, чай черный	Калорийность-57, Углеводы-15	2-47
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
Итого за Завтрак		Калорийность-694, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-99	108-00

Обед

100	Салат из белокочанной капусты с огурцом капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	15-24
250	Суп с рыбными консервами картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25 грамм)	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	36-89
250	Азу (60/190) картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука	Калорийность-383, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-26	95-55
200	Компот из смеси сухофруктов, сахар	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50/50	Хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный, хлеб ржаной	Калорийность-205, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-43	12-82
Итого за Обед		Калорийность-986, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-118	167-00

Итого за день Калорийность-1680, Белки-63, Жиры-67, Углеводы-217 **275-00**

А.И.Иванова
Калькулятор

У.И.И.
Заведующая

