

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 <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	70-85
40	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small>	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	7-08
200	Каша манная молочная <small>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</small>	Калорийность-280, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-36	20-37
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	7-23
Итого за Завтрак		Калорийность-728, Белки-27, Жиры-29, Углеводы-103	108-00

Обед

100	Салат из белокачанной капусты с огурцом <small>капуста белокачанная, огурцы, масло растительное, соль</small>	Калорийность-136, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-10	15-24
250	Суп с рыбными консервами <small>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консервы 25гр)</small>	Калорийность-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-08
240	Азу (60/190) <small>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</small>	Калорийность-367, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-26	95-36
200	Компот из смеси <small>сухофрукты, сахар</small>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
Итого за Обед		Калорийность-970, Белки-36, Жиры-30, Углеводы-118	167-00

Итого за день Калорийность-1 698, Белки-63, Жиры-59, Углеводы-221 **275-00**



И.И. Яковлева
Калькулятор

У.И.И.
Заведующая