

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
100	Тефтели мясные с рисом (Ежики) <i>свинина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	50-46
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-28	7-07
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88
Итого за Завтрак		Калорийность-762, Белки-24, Жиры-24, Углеводы-113	94-00
Обед			
80	Салат из свежих помидоров с кукурузой <i>помидоры, кукуруза консервированная, масло растительное, лук репчатый, соль</i>	Калорийность-106, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-4	22-60
250/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), горох колотый, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</i>	Калорийность-148, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15	27-95
160	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами (80/80) <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый</i>	Калорийность-163, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-7	49-58
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-46
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	13-52
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	6-44
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-45
Итого за Обед		Калорийность-896, Белки-29, Жиры-27, Углеводы-118	145-00
Итого за день		Калорийность-1 658, Белки-53, Жиры-51, Углеводы-231	239-00



А.И. Айдарова
Калькулятор

У.Кер
Заведующая