

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

80	Пудинг из творога запеченный <small>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</small>	Калорийность-157, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-16	56-68
40	Соус молочный сладкий <small>молоко, сахар, масло сливочное, мука</small>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	7-78
180	Каша молочная геркулес <small>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</small>	Калорийность-254, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-30	19-65
200	Чай с сахаром <small>сахар, чай черный</small>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	7-42
Итого за Завтрак		Калорийность-667, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-95	94-00

Обед

100	Салат из свежих овощей <small>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</small>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	21-39
200/12,5	Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <small>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль, петрушка</small>	Калорийность-127, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-12	25-28
90	Котлета по-хлыновски <small>говядина, картофель, лук репчатый, свинина, масло растительное, яйцо, мука, соль</small>	Калорийность-156, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-5	62-42
150	Рагу из овощей <small>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</small>	Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16	14-68
200	Компот из свежих яблок <small>яблоки, сахар</small>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
49	Хлеб пшеничный	Калорийность-116, Белки-4, Углеводы-25	6-22
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	6-45
Итого за Обед		Калорийность-790, Белки-27, Жиры-35, Углеводы-104	145-00

Итого за день Калорийность-1 457, Белки-50, Жиры-57, Углеводы-199 **239-00**



В.И.Иванова
Калькулятор

У.И.Иванова
Заведующая производством