

МУП КШП 2

Школа № 14

день 13.12.2023

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

| | | | |
|-------------------------|---|--|-------|
| 90 | Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i> | Калорийность-177, Белки-12, Жиры-11, Углеводы-18 | 63-76 |
| 30 | Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i> | Калорийность-39, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5 | 5-31 |
| 150 | Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-212, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-25 | 16-38 |
| 200 | Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 2-47 |
| 41 | Батон нарезной | Калорийность-107, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-21 | 6-08 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность-595, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-84 | 94-00 |

Обед

| | | | |
|----------------------|--|---|--------|
| 85 | Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i> | Калорийность-75, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5 | 18-57 |
| 250/12,5 | Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы <i>картофель, горох колотый, мясо курицы (без кости), 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 | 62-42 |
| 150 | Рагу из овощей <i>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i> | Калорийность-135, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-16 | 14-68 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i> | Калорийность-87, Углеводы-22 | 8-56 |
| 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-809, Белки-27, Жиры-34, Углеводы-106 | 145-00 |
| Итого за день | | Калорийность-1 404, Белки-49, Жиры-56, Углеводы-190 | 239-00 |



З.И. Калькулятор
Калькулятор

Заведующая