

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100	Тефтели из говядины с рисом (Ежики) <i>говядина, лук репчатый, масло сливочное, мука, крупа рисовая, масло растительное, соль, томатная паста, морковь, сахар</i>	Калорийность-221, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-11	59-57
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	6-37
60	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-59, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-13	10-29

Итого за Завтрак Калорийность-711, Белки-24, Жиры-24,
Углеводы-101 **94-00**

Обед

80	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-63, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-5	12-40
250/20	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины <i>капуста белокочанная, мясо говядины, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль</i>	Калорийность-161, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-9	34-33
140	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами <i>филе минтая св, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, сахар, соль, лист лавровый (70/70)</i>	Калорийность-143, Белки-13, Жиры-7, Углеводы-6	43-61
150	Картофельное пюре <i>картофель, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-138, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-16	18-46
200	Компот из смеси сухофрукты, сахар	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
100	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-98, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-22	16-88

Итого за Обед Калорийность-904, Белки-35, Жиры-34,
Углеводы-124 **145-00**

Итого за день Калорийность-1 615, Белки-59, Жиры-58,
Углеводы-225 **239-00**



А. Г. Гусева
Калькулятор

М. К.
Заведующая производством