

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-905, Белки-21, Жиры-47, Углеводы-100	20-67
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
48	Батон нарезной	Калорийность-131, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-26	9-13
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-34, Жиры-4	19-13
Итого за Завтрак		Калорийность-1 255, Белки-34, Жиры-64, Углеводы-144	94-00
Обед			
90	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-6	11-56
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-485, Белки-8, Жиры-21, Углеводы-65	28-25
200	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-250, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-8	75-79
200	Компот из яблок с <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	14-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-65
Итого за Обед		Калорийность-1 131, Белки-34, Жиры-41, Углеводы-154	145-00
Итого за день		Калорийность-2 386, Белки-68, Жиры- 105, Углеводы-298	239-00
		Калькулятор	Заведующая производством

