

Школа (Школа старшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Макароны с сыром (160/30) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-257, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-31	37-49
50	Яйца вареные	Калорийность-79, Белки-6, Жиры-6	17-10
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
105	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-23	17-62
Итого за Завтрак		Калорийность-702, Белки-25, Жиры-18, Углеводы-104	108-00
Обед			
100	салат из морской капусты <i>морская капуста с/мороженная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-6, Углеводы-7	15-50
250/20	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-186, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-17	50-54
120/50	Оладьи из печени по-кунцевски с соусом <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-283, Белки-19, Жиры-15, Углеводы-17	58-76
180	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-304, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-44	18-36
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
51	Хлеб пшеничный	Калорийность-120, Белки-4, Углеводы-26	7-49
51	Хлеб ржаной	Калорийность-89, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-79
Итого за Обед		Калорийность-1 156, Белки-47, Жиры-40, Углеводы-151	167-00
Итого за день		Калорийность-1858, Белки-72, Жиры-58, Углеводы-255	275-00



Л. Г. Громова
Калькулятор

У. У.
Заведующая производством