

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

85	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-177, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-18	60-22
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	5-31
150	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-210, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-27	16-67
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
48	Батон нарезной	Калорийность-125, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-33
Итого за Завтрак		Калорийность-611, Белки-22, Жиры-23, Углеводы-92	94-00

Обед

80	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-109, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8	12-19
230	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавлением масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25гр)</i>	Калорийность-153, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-15	34-11
200	Азу (50/150) <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-306, Белки-16, Жиры-17, Углеводы-21	78-69
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
45	Хлеб пшеничный	Калорийность-106, Белки-4, Углеводы-23	6-60
45	Хлеб ржаной	Калорийность-78, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-14	6-91
Итого за Обед		Калорийность-848, Белки-33, Жиры-33, Углеводы-104	145-00

Итого за день Калорийность-1459, Белки-55, Жиры-56, Углеводы-196 **239-00**



Калькулятор
Калькулятор

Заведующая производством
Заведующая производством