

Школа (Школа старшие)

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-198, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-20	63-76
50	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-8	8-85
210	Каша молочная геркулес <i>крупа овсяная геркулес, молоко сухое, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-297, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-35	22-93
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	9-99
Итого за Завтрак		Калорийность-756, Белки-26, Жиры-25, Углеводы-105	108-00

Обед

100	Салат из свежих овощей <i>огурцы, помидоры*, капуста белокочанная, морковь, масло растительное, соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-10, Углеводы-6	21-39
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-4, 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
180	Рагу из овощей <i>картофель, морковь, соус томатный дп, капуста белокочанная, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, масло сливочное, соль, сахар</i>	Калорийность-162, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-16	17-61
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-26	7-64
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-93
80	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-78, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18	13-50

Итого за Обед Калорийность-928, Белки-29, Жиры-36, Углеводы-127 **167-00**

Итого за день Калорийность-1 684, Белки-55, Жиры-61, Углеводы-232 **275-00**



А.И. Сидорова
Калькулятор

М.И. Сидорова
Заведующая производством