

МУП КШП 2

Школа № 14

день 16.01.2024

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

100/50	Котлеты рыбные любительские с соусом <i>филе минтая св, морковь, яйцо, молоко, хлеб пшенич, лук репча, масло растит, соль,масло сливочное, томатная</i>	Калорийность-134, Белки-12, Жиры-5, Углеводы-7	46-98
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	Чай с лимоном <i>сахар, лимоны свежие, чай черный</i>	Калорийность-61, Углеводы-15	4-29
53	Хлеб пшеничный	Калорийность-125, Белки-4, Углеводы-27	7-84
120	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-26	20-25

Итого за Завтрак Калорийность-657, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-112 **94-00**

Обед

70	Салат из свежих огурцов с растительным маслом <i>огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-1	22-36
200	Суп с рыбными консервами <i>картофель, консервы рыбные сайра натуральная с добавление масла, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, масло сливочное, петрушка, соль (консерва 25 гр)</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-13	29-66
90	Птица запеченная <i>голень куринная, масло растительное, сметана 15%, соль</i>	Калорийность-278, Белки-20, Жиры-21	61-65
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-145, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-29	10-42
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
41	Хлеб пшеничный	Калорийность-97, Белки-3, Углеводы-21	6-03
41	Хлеб ржаной	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14	6-32

Итого за Обед Калорийность-884, Белки-39, Жиры-38, Углеводы-100 **145-00**

Итого за день Калорийность-1541, Белки-60, Жиры-50, Углеводы-212 **239-00**



С.И.Иванова
Калькулятор

Ульянов
Заведующая производством