


Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
180	Макароны с сыром (160/20) <i>макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-223, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-31	28-01
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
78	Яблоко печеное <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-16	13-10
Итого за Завтрак		Калорийность-641, Белки-24, Жиры-17, Углеводы-97	94-00
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
250/12,5	Свекольник со сметаной <i>свекла, картофель, говядина, лук репчатый, морковь, сметана 15%, масло сливочное, томатная паста, сахар, соль</i>	Калорийность-172, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-17	39-33
100/50	Оладьи из печени по- кунцевски с соусом томатным с овощами <i>печень говяжья замороженная, мука, морковь, масло растительное, яйцо, соль, масло сливочное, томатная паста,</i>	Калорийность-264, Белки-18, Жиры-14, Углеводы-16	49-97
150	Каша гречневая <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-253, Белки-9, Жиры-8, Углеводы-37	15-30
200	Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар</i>	Калорийность-87, Углеводы-22	8-56
55	Хлеб пшеничный	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-28	8-02
55	Хлеб ржаной	Калорийность-96, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	8-32
Итого за Обед		Калорийность-1 088, Белки-43, Жиры-36, Углеводы-147	145-00
Итого за день		Калорийность-1729, Белки-67, Жиры-53, Углеводы-244	239-00
		<i>С. С. Сидорова</i> Калькулятор	<i>У. И. И.</i> Заведующая производством