

Школа (Школа старшие)

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

Завтрак

100	Пудинг из творога запеченный <i>творог 9 % жирн., сахар, крупа манная, масло растительное, сметана 15%, мука, ванилин, яйцо, соль</i>	Калорийность-208, Белки-14, Жиры-13, Углеводы-21	70-89
30	Соус молочный сладкий <i>молоко, сахар, масло сливочное, мука</i>	Калорийность-39, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5	5-31
180	Каша манная молочная <i>крупа манная, молоко сухое, масло сливочное, соль, молоко восстановленное ультрапастеризованное 2,5%</i>	Калорийность-252, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-32	20-00
200	Чай с сахаром <i>сахар, чай черный</i>	Калорийность-60, Углеводы-15	2-47
49	Батон нарезной	Калорийность-128, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-33
Итого за Завтрак		Калорийность-687, Белки-26, Жиры-27, Углеводы-98	108-00

Обед

120	Салат из белокочанной капусты с огурцом <i>капуста белокочанная, огурцы, масло растительное, соль</i>	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-12, Углеводы-12	18-29
250	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-166, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-16	37-87
260	Азу (50/210) <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука</i>	Калорийность-367, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-26	86-66
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
58	Хлеб пшеничный	Калорийность-136, Белки-5, Углеводы-29	8-50
60	Хлеб ржаной	Калорийность-104, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-22	9-18
Итого за Обед		Калорийность-1033, Белки-39, Жиры-32, Углеводы-128	167-00

Итого за день Калорийность-1 720, Белки-65, Жиры-59, Углеводы-226 **275-00**



С. И. Макарова
Калькулятор

У. М. М.
Заведующая производством