

Школа (Школа младшие)

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

Завтрак

200	Каша молочная пшено <i>крупа пшенная, молоко сухое, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-271, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-45	22-64
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Молоко заварное <i>молоко, сахар, чай черный</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25	28-44
52	Батон нарезной	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-27	10-00
10	Сыр	Калорийность-34, Белки-3, Жиры-3	9-17
Итого за Завтрак		Калорийность-691, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-99	94-00

Обед

80	Салат из свежих помидор <i>помидоры, масло растительное</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-3	24-26
250/12,5	Суп картофельный с лапшой домашней с мясом курицы <i>картофель, мясо курицы (без кости), макаронные изделия, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-133, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-17	22-86
50/50	Гуляш <i>свинина, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука, соль</i>	Калорийность-247, Белки-17, Жиры-18, Углеводы-4	61-27
150	Рис отварной <i>крупа рисовая, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-6, Углеводы-37	14-64
200	Компот из смеси <i>сухофрукты, сахар</i>	Калорийность-96, Белки-1, Углеводы-23	6-50
52	Хлеб пшеничный	Калорийность-122, Белки-4, Углеводы-27	7-58
52	Хлеб ржаной	Калорийность-90, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-19	7-89
Итого за Обед		Калорийность-989, Белки-37, Жиры-38, Углеводы-130	145-00

Итого за день Калорийность-1 680, Белки-63, Жиры-66,
Углеводы-229 **239-00**



Г. И. Иосифова
Калькулятор

У. И. И.
Заведующая производством