

Школа (Школа младшие)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
190	Каша Дружба <i>крупа рисовая, молоко сухое, крупа пшеничная, масло сливочное, сахар, соль</i>	Калорийность-270, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-33	20-67
65	Омлет натуральный <i>яйцо, молоко, масло сливочное, соль</i>	Калорийность-106, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-2	23-75
200	Кофейный напиток (молоко цельное) <i>молоко, сахар, кофейный напиток</i>	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-16	21-32
48	Батон нарезной	Калорийность-126, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25	9-13
10/10	Масло сливочное, сыр <i>масло сливочное, сыр</i>	Калорийность-109, Белки-3, Жиры-11	19-13
Итого за Завтрак		Калорийность-690, Белки-23, Жиры-32, Углеводы-76	94-00
Обед			
90	Салат из белокочанной капусты <i>капуста белокочанная, морковь, масло растительное, лук репчатый, сахар, соль, лимонная кислота</i>	Калорийность-116, Белки-1, Жиры-9, Углеводы-7	11-56
250/12,5	Рассольник ленинградский с мясом <i>картофель, говядина, огурцы консервированные, морковь, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, соль</i>	Калорийность-161, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16	28-25
200	Голубцы ленивые (масса) <i>капуста белокочанная, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло растительное</i>	Калорийность-261, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-13	75-79
200	Компот из яблок с лимоном <i>яблоки, сахар, лимоны свежие</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	14-40
50	Хлеб пшеничный	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	7-35
50	Хлеб ржаной	Калорийность-87, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-18	7-65
Итого за Обед		Калорийность-846, Белки-31, Жиры-34, Углеводы-104	145-00
Итого за день		Калорийность-1536, Белки-54, Жиры-66, Углеводы-180	239-00
		<i>Григорьева</i> Калькулятор	<i>Умел</i> Заведующая производством